



# *sekrety* dorastania:

Przewodnik po dojrzeniu i seksualności

Opracowanie merytoryczne: Marcelina Kurzyk  
Redakcja i korekta: Marta Paczkowska  
Ilustracje, projekt graficzny i skład: Julia Karwan-Jastrzębska



Grupa PONTON  
ponton.org.pl  
warsztaty@ponton.org.pl

Telefon Zaufania Fundacji FEDERA  
pon. – pt. 16:00–20:00  
22 635 93 92

## FEDERA

Fundacja na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny  
ul. Nowolipie 13/15  
00-150 Warszawa  
22 635 93 95  
federa.org.pl

Druk sfinansowany z grantu Ambasady Królestwa Niderlandów.



Kingdom of the Netherlands

Wydanie I  
Warszawa, 2024  
ISBN 978-83-966138-0-6

Cześć! Jeśli sięgasz po tę broszurę, prawdopodobnie jesteś w okresie dojrzewania – wyjątkowym czasie pełnym zmian, pytań i wyzwań. Wiemy, że Twoje ciało i emocje mogą wydawać się nieprzewidywalne, ale nie jesteś sam/a. Dojrzewanie to etap, przez który przechodzi każdy, a my stworzyliśmy ten przewodnik, aby pomóc Ci lepiej zrozumieć te zmiany.

Nasza organizacja od lat pracuje z młodzieżą, słuchając Waszych potrzeb i obaw. W tej publikacji znajdziesz rzetelną wiedzę opartą na rzeczywistych doświadczeniach. Rozmawiamy otwarcie i bez tabu, wierząc, że każde pytanie zasługuje na odpowiedź. Chcemy, abyś czuł/a się pewnie w swoim ciele i podejmował/a świadome decyzje.

W kolejnych rozdziałach dowiesz się, jak lepiej zrozumieć siebie i innych oraz jak budować zdrowe, satysfakcjonujące relacje – zarówno przyjacielskie, jak i romantyczne. Każda osoba znajdzie w tej broszurze coś dla siebie – jest inkluzywna i zawiera informacje także dla młodych ze społeczności LGBTQIAP+.

Jeśli któryś z tematów szczególnie Cię zainteresuje, na ostatnich stronach znajdziesz odniesienia do innych organizacji pomocowych oraz dodatkowe materiały. Naszym celem jest dostarczenie Ci wiedzy, która pomoże przejść przez ten etap życia z większą pewnością i zrozumieniem.



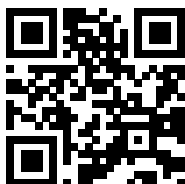


# Spis treści

ROZWÓJ FIZYCZNY I EMOCJONALNY W OKRESIE DOJRZEWANIA	7
DOJRZEWANIE OSÓB Z MĘSKIM UKŁADEM ROZRODCZYM	20
DOJRZEWANIE OSÓB Z ŻEŃSKIM UKŁADEM ROZRODCZYM	27
TOŻSAMOŚĆ I ORIENTACJA: ROZUMIENIE RÓŻNORODNOŚCI	43
BLISKOŚĆ I WIĘZI: BUDOWANIE RELACJI	49
SEKSUALNOŚĆ W OKRESIE DOJRZEWANIA	56
GDZIE SZUKAĆ POMOCY I WSPARCIA?	61

## Chcesz dowiedzieć się więcej?

Na naszej stronie internetowej znajdziesz wiele materiałów z zakresu edukacji seksualnej! Czekają tam na Ciebie broszury o antykoncepcji, infekcjach przenoszonych drogą płciową, świadomej zgodzie, debiucie seksualnym i nie tylko. Sprawdź nasze materiały i znajdź odpowiedzi na swoje pytania!



*Pisząc o mężczyznach i chłopcach, mamy na myśli osoby, których płeć przy urodzeniu została określona jako męska.*

*Pisząc o dziewczynach i kobietach mamy na myśli osoby, których płeć przy urodzeniu została określona jako żeńska.*

# Rozwój fizyczny i emocjonalny w okresie dojrzewania

Dojrzewanie to czas intensywnych zmian fizycznych i emocjonalnych. Twoje ciało rozwija się, nabierając nowych kształtów, a wraz z tym pojawiają się wyzwania związane z dbaniem o zdrowie i codzienną pielęgnacją. To naturalne, że w tym okresie mogą pojawić się różne pytania – zarówno o zmiany, które zachodzą, jak i o to, jak wspierać swoje ciało w rozwoju. Świadomość tych procesów oraz odpowiednia troska o siebie pomagają przejść przez ten czas z większym komfortem i pewnością siebie. Każdy przechodzi ten etap w swoim tempie, a różnorodność w rozwoju jest zupełnie normalna.

## Zmiana sylwetki

Okres dojrzewania to czas, kiedy ciało przechodzi znaczące zmiany, które kształtują naszą sylwetkę. Te zmiany obejmują zarówno wzrost, jak i modyfikacje w proporcjach oraz masie ciała. Zrozumienie tych procesów może pomóc w zaakceptowaniu swojego wyglądu i zdrowym podejściu do własnego ciała.

## WZROST I ROZWÓJ

Jednym z najbardziej zauważalnych aspektów dojrzewania jest szybki wzrost. Nagle możesz zacząć rosnać szybciej niż dotychczas, co jest zupełnie normalne i typowe dla tej fazy życia. Każdy rozwija się jednak w swoim tempie – niektóre osoby mogą osiągnąć swój docelowy wzrost wcześniej, inne trochę później. Wzrost w okresie dojrzewania może przebiegać skokowo – możesz zauważyć, że rośniesz kilka centymetrów w krótkim czasie, a potem tempo zwalnia. Skoki wzrostu mogą wpływać na samopoczucie, powodować zmęczenie, a czasem nawet bóle nóg czy kręgosłupa.

## ZMIANA PROPORCJI CIAŁA

W miarę wzrostu, zmieniają się także proporcje ciała – nogi i ręce mogą wydłużać się szybciej niż tułowy, co czasem prowadzi do uczucia niezgrabności. To również czas, kiedy rozwijają się mięśnie, zwiększa się masa ciała, a kości stają się mocniejsze. Dziewczyny często zauważają, że ich ciało staje się bardziej zaokrąglone, co wynika z odkładania się tkanki tłuszczowej, zwłaszcza w okolicach bioder, ud



i piersi. U chłopców natomiast zwiększa się masa mięśniowa, a sylwetka może nabierać bardziej atletycznego kształtu

## ZMIANY WAGI

Wzrost i zmiany w proporcjach ciała często wiążą się ze zmianami w masie ciała. W okresie dojrzewania organizm intensywnie się rozwija, co zwiększa zapotrzebowanie na energię – możesz zauważyć, że masz większy apetyt. To zupełnie normalne, ponieważ ciało pracuje na pełnych obrotach, aby wspierać rozwój. Każde ciało rozwija się w indywidualnym tempie, więc nie warto porównywać swojej wagi do wagi innych. Najważniejsze jest zadbanie o zdrowie i dobre samopoczucie poprzez odpowiednią ilość snu, zdrową dietę i regularną aktywność fizyczną.

## AKCEPTACJA SWOJEGO CIAŁA I UNIKANIE PORÓWNAŃ

Każde ciało rozwija się we własnym tempie i ma unikalny kształt, dlatego porównywanie się do innych może obniżyć pewność siebie. Media, Internet, a nawet grupy rówieśnicze często promują idealizowany obraz ciała, który rzadko odzwierciedla rzeczywistość – zdjęcia są często modyfikowane, a standardy piękna nierealistyczne. Pamiętaj, że różnorodność jest naturalna, a każde ciało jest wyjątkowe.

Przykładem takich nierealistycznych standardów są „**thigh gap**” – przerwa między udami, promowana jako wyznacznik atrakcyjności, czy „**hip dips**” – naturalne wklęsłości bioder, które spotkały się z nieuzasadnioną krytyką. Skupianie się na takich trendach może negatywnie wpływać na samoocenę i prowadzić do niezdrowych nawyków, zamiast wspierać prawdziwą troskę o zdrowie.

Akceptacja własnego ciała polega na docenieniu jego wartości i funkcji, zamiast porównywania się do innych. Twoje ciało pozwala Ci działać, czuć, doświadczać i osiągać cele – to jest jego prawdziwa wartość. Akceptacja i troska o siebie pomogą Ci czuć się dobrze we własnej skórze, doceniając swoje ciało takim, jakie jest.



## Problemy z cerą i trądzik

W okresie dojrzewania skóra staje się bardziej podatna na zmiany trądzikowe. Podwyższony poziom hormonów, szczególnie androgenów, stymuluje gruczoły łojowe do produkcji większej ilości sebum – naturalnego tłuszczu chroniącego skórę. Nadmiar sebum może jednak zatykać pory, co prowadzi do powstawania zaskórników, pryszczycy i stanów zapalnych.

Trądzik może dotyczyć zarówno dziewczyn, jak i chłopców. Warto pamiętać, że nie jest on oznaką braku higieny – to naturalna reakcja organizmu na zmiany hormonalne. U chłopców trądzik bywa bardziej nasilony z powodu wyższego poziomu androgenów, natomiast u dziewczyn często zaostrza się w różnych fazach cyklu miesięczkowego. Każdy przypadek jest jednak inny – u niektórych osób zmiany skórne pojawiają się tylko sporadycznie, a u innych są bardziej uciążliwe i zależą w różnym stopniu od hormonów oraz innych czynników. się pod wpływem hormonów i innych czynników w różnym stopniu.

### GDZIE MOGĄ POJAWIAĆ SIĘ ZMIANY TRĄDZIKOWE?

Trądzik najczęściej występuje na twarzy, szczególnie w strefie T (czoło, nos, broda), ale zmiany mogą również pojawiać się na plecach, klatce piersiowej, ramionach czy pośladkach. W tych miejscach gruczoły łojowe są bardziej aktywne, co sprzyja problemom skórny.

### JAK DBAĆ O SKÓRĘ?

- \* **Regularne oczyszczanie:** Codzienne oczyszczanie skóry jest kluczowe, aby usunąć nadmiar sebum, pot i zanieczyszczenia, które mogą zatykać pory i powodować trądzik. Stosuj łagodne środki myjące dostosowane do skóry trądzikowej. Unikaj agresywnych produktów, które mogą przesuszyć i podrażnić skórę, co często prowadzi do nadprodukcji sebum.
- \* **Dwuetapowe oczyszczanie:** Jeśli używasz makijażu lub produktów z SPF, warto zastosować dwuetapowe oczyszczanie skóry, aby dokładnie usunąć te produkty. Pierwszy krok to demakijaż produktem do tego przeznaczonym (np. olejek, maselko, płyn micelarny). Następnie umyj twarz łagodnym żelem lub pianką, aby dokładnie oczyścić skórę z pozostałości kosmetyków i przygotować ją do dalszej pielęgnacji.

- \* **Nawilżanie i ochrona bariery skórnej:** Nawet skóra trądzikowa wymaga odpowiedniego nawilżenia, ponieważ jego brak może stymulować skórę do nadmiernej produkcji sebum. Wybieraj lekkie, niekomedogenne (niezatykające porów) kremy nawilżające. Produkty zawierające np. ceramidy wspierają barierę ochronną skóry, co pomaga zapobiegać podrażnieniom i zapewnia jej odpowiednie nawilżenie.
- \* **Unikanie wyciskania:** Choć kuszące, wyciskanie zmian trądzikowych może prowadzić do powstawania blizn, stanów zapalnych i pogorszenia stanu skóry. Zamiast tego warto zastosować specjalne plasterki lub punktowe produkty na wypryski.
- \* **Ochrona przed słońcem:** Stosowanie kremów z filtrem (SPF) jest niezbędne, aby chronić skórę przed promieniami UV, które mogą pogłębiać zmiany trądzikowe i prowadzić do przebarwień. Wybieraj lekkie, niekomedogenne filtry, które będą dobrze tolerowane przez skórę trądzikową.

## KIEDY WARTO SZUKAĆ POMOCY?

Jeśli trądzik staje się naprawdę dokuczliwy – na skórze pojawiają się bolesne, głębokie zmiany, które nie ustępują mimo odpowiedniej pielęgnacji lub zaczynają negatywnie wpływać na Twoje samopoczucie – warto umówić się na wizytę u dermatologa/dermatolożki. Nasilony trądzik często obniża pewność siebie, zwłaszcza gdy występuje w widocznych miejscach. Lekarz dermatolog pomoże dobrać skuteczne sposoby leczenia, zarówno miejscowe, jak i doustne, które złagodzą objawy i wspomogą regenerację skóry.

## Pot i nadmierna potliwość

Podczas dorastania organizm zaczyna produkować więcej potu, zwłaszcza pod pachami, na dłoniach, stopach i w okolicach pachwin. Gruczoły potowe są w tym czasie bardziej aktywne i reagują na różne czynniki, takie jak stres, emocje czy wysiłek fizyczny. Pocenie się pomaga regulować temperaturę ciała i usuwać toksyny, dlatego jest naturalną, zdrową reakcją organizmu. Widoczne ślady potu, jak mokre plamy pod pachami, mogą być krępujące, ale warto pamiętać, że pot to coś zupełnie normalnego i nie jest powodem do wstydu.

## JAK RADZIĆ SOBIE Z NADMIERNYM POCENIEM?

- \* **Codzienna higiena:** Regularne mycie ciała, zwłaszcza miejsc szczególnie podatnych na potliwość, pomaga zredukować bakterie, które mogą powodować nieprzyjemny zapach.
- \* **Antyperspiranty i dezodoranty:** Stosowanie antyperspirantów, które ograniczają wydzielanie potu, oraz dezodorantów neutralizujących zapach może być skuteczne. Warto wybierać produkty przeznaczone dla skóry wrażliwej lub te specjalnie stworzone do radzenia sobie z nadmierną potliwością.
- \* **Naturalne materiały:** Wybieraj odzież wykonaną z bawełny lub innych naturalnych tkanin, które pozwalają skórze oddychać. Przewiewne obuwie oraz bawełniane skarpetki mogą pomóc zminimalizować potliwość stóp.
- \* **Unikanie pikantnych potraw:** Gorące i pikantne jedzenie może zwiększać potliwość, dlatego warto zwrócić uwagę na dietę, jeśli problem pocenia się jest szczególnie uciążliwy.
- \* **Produkty wspomagające komfort:** Warto również sięgnąć po specjalne wkładki do butów pochłaniające wilgoć oraz chusteczki odświeżające, które mogą okazać się przydatne w ciągu dnia.

## KIEDY WARTO SZUKAĆ POMOCY?

Jeśli pocenie się jest wyjątkowo nasilone, zwłaszcza gdy dotyczy dłoni i wpływa na komfort codziennego życia, warto skonsultować się z dermatologiem/dermatologką lub lekarzem rodzinnym/lekarzką rodzinną. Nadmierna potliwość może czasem być objawem choroby lub efektem ubocznym przyjmowania niektórych leków, dlatego warto wykluczyć możliwe przyczyny zdrowotne.

## OWŁOSIENIE

Podczas dojrzewania na ciele pojawia się owłosienie w nowych miejscach. U chłopców i dziewcząt włosy zaczynają rosnąć pod pachami, w okolicach intymnych, a także na nogach i rękach. U chłopców, z powodu wyższego poziomu hormonów, może pojawić się również zarost na twarzy (broda, wąsy) oraz owłosienie na klatce piersiowej, brzuchu i plecach. U dziewcząt owłosienie na twarzy jest zazwyczaj

delikatne i mniej widoczne, ale mogą zauważyć nowe włoski nad górną wargą oraz w dolnej części brzucha.

Owłosienie pełni ważną funkcję ochronną, chroniąc skórę we wrażliwych miejscach przed podrażnieniami i drobnoustrojami. Warto pamiętać, że obecność włosów nie jest oznaką braku higieny. Kluczowe dla zachowania czystości jest regularne mycie ciała, co pozwala utrzymać skórę w dobrej kondycji, niezależnie od ilości owłosienia.

## DEPILACJA – WYBÓR CZY KONIECZNOŚĆ?

Decyzja o depilacji jest indywidualna i zależy od preferencji każdej osoby. Owłosienie to naturalna część ciała, pełniąca funkcję ochronną, dlatego nie ma konieczności jego usuwania – jednak, jeśli ktoś czuje się bardziej komfortowo z gładką skórą, ma wiele opcji do wyboru, takich jak:

- \* **Maszynka do golenia:** Szybkie i bezbolesne, jednak wymaga częstego powtarzania, ponieważ włosy odrastają już po 1-2 dniach.
- \* **Wosk i pasta cukrowa:** Metody te usuwają włoski wraz z cebulkami, co zapewnia dłuższe efekty, ale mogą być bolesne. Sprawdzają się przy różnych rodzajach owłosienia i można je wykonywać zarówno w domu, jak i u specjalisty.
- \* **Depilator elektryczny:** Urządzenie wrywa włoski razem z cebulkami, dzięki czemu efekty utrzymują się nawet do kilku tygodni. Depilator jest wygodny, ale jego używanie może być nieco bolesne.
- \* **Kremy do depilacji:** Rozpuszczają włosy na powierzchni skóry, dzięki czemu są łatwe do usunięcia. Jest to metoda łagodna, ale niektóre osoby mogą mieć reakcje alergiczne na składniki kremu.
- \* **Zabiegi laserowe:** Trwałe rozwiązanie, które po kilku sesjach może ograniczyć odrastanie włosów na stałe. Jest to metoda kosztowna i wymaga profesjonalnych zabiegów.

Jeśli zdecydujesz się na depilację, pamiętaj o odpowiedniej pielęgnacji skóry, aby uniknąć podrażnień i infekcji.

Nie ma jednej „właściwej” odpowiedzi na to, czy i jak usuwać owłosienie – niektórzy preferują naturalny wygląd, inni wolą gładką skórę. Obie opcje są w pełni w porządku i zależą wyłącznie od osobistych potrzeb i komfortu.



## Zmiana głosu

W czasie dojrzewania nasz głos przechodzi zmiany, które są wynikiem działania hormonów wpływających na rozwój krtani. Krtań, czyli narząd odpowiedzialny za produkcję dźwięku, powiększa się, a struny głosowe wydłużają i grubieją, co wpływa na barwę oraz wysokość głosu.

U chłopców zmiany są bardziej wyraźne. Krtań powiększa się szybciej, a głos staje się niższy i głębszy. W tym czasie może on „łamać się” i zmieniać tony – jest to zupełnie normalne i zazwyczaj stabilizuje się w ciągu kilku miesięcy.

U dziewcząt głos również się zmienia, ale w subtelniejszy sposób. Struny głosowe lekko się wydłużają, co sprawia, że głos staje się pełniejszy i nieco niższy, jednak zmiany są mniej zauważalne niż u chłopców.

Jeśli zmiany głosu sprawiają trudność, warto unikać jego nadmiernego przeciążania oraz pamiętać, że wszyscy przechodzą przez podobny etap. Jest to naturalna część dorastania, a ostatecznym efektem jest stabilny, dojrzały głos, który będzie nam towarzyszył przez resztę życia.

## ZĘBY

W okresie dojrzewania, podobnie jak reszta ciała, rozwija się także układ kostny, w tym szczęka. W tym czasie może dochodzić do przesunięć w ustawieniu zębów, co sprawia, że mogą się krzywić lub zmieniać położenie. Jest to efekt wzrostu szczęki i kości twarzy – niektóre zęby mogą mieć mniej miejsca, przez co zaczynają się przemieszczać.

Krzywe lub stłoczone zęby są trudniejsze do czyszczenia, co zwiększa ryzyko gromadzenia się płytki nazębnej, próchnicy oraz chorób dziąseł. Proste zęby nie tylko wyglądają bardziej estetycznie, ale także łatwiej je czyścić, co przekłada się na lepsze zdrowie jamy ustnej. Nielezione wady zgryzu mogą również powodować problemy z gryzieniem, ścieraniem się zębów czy bóle szczęki.

## LECZENIE ORTODONTYCZNE

Dojrzewanie to dobry moment na rozpoczęcie leczenia ortodontycznego, ponieważ ciało jest nadal w fazie intensywnego rozwoju. Aparat ortodontyczny, który może być

stały lub w formie przezroczystych nakładek, działa poprzez wywieranie nacisku na zęby stopniowo przesuując je na właściwe miejsce. Choć leczenie trwa zazwyczaj od 1,5 roku do około 3 lat, jego efekty to nie tylko piękniejszy uśmiech, ale i większy komfort na co dzień, np. przy jedzeniu czy mówieniu.

Nosząc aparat lub nakładki, warto szczególnie dbać o higienę jamy ustnej, ale nie martw się – regularne czyszczenie i wizyty kontrolne szybko stają się rutyną. Leczenie ortodontyczne to inwestycja, która przynosi wiele korzyści na całe życie.

## **Kiedy emocje biorą górę**

W okresie dojrzewania nasze emocje często stają się silniejsze i bardziej zróżnicowane. Hormony, które wpływają na rozwój ciała, mają także duży wpływ na nasz nastrój i sposób, w jaki reagujemy na otaczający świat. Możesz zauważyć, że czasem radość, złość, smutek czy lęk pojawiają się nagle i z większą intensywnością niż wcześniej. To naturalna część dojrzewania – emocje towarzyszą nam każdego dnia i są ważnym sygnałem, co dzieje się w naszym wnętrzu.

Zmiany emocjonalne są normalne, choć mogą stanowić wyzwanie. Łatwo wtedy poczuć się przytłoczonym, mieć wrażenie braku kontroli nad sobą lub odczuwać niepokój, gdy nasze samopoczucie szybko się zmienia. Emocje pozwalają nam lepiej zrozumieć siebie i otoczenie. To, że odczuwasz różne stany, jest zupełnie naturalne – i nie jesteś w tym sam/a.

## **STRES**

Dojrzewanie to czas wielu zmian – fizycznych, emocjonalnych i społecznych – które mogą wywoływać stres. Jest on naturalną reakcją organizmu na wyzwania i presję, wpływającą na nasze samopoczucie, zdrowie oraz codzienne funkcjonowanie. To odpowiedź organizmu na sytuacje, które wydają się trudne lub przytłaczające i może mieć zarówno pozytywny (motywujący do działania), jak i negatywny (przytłaczający i szkodliwy) charakter. W okresie dojrzewania, kiedy zmienia się wiele aspektów życia – od ciała po relacje z innymi – łatwo doświadczyć stresu. Dlatego ważne jest, aby nauczyć się go rozpoznawać i skutecznie sobie z nim radzić.

## OBJAWY STRESU

- \* **Fizyczne:** bóle głowy, napięcie mięśni, zaciskanie zębów, problemy ze snem, zmęczenie, potliwość, dolegliwości żołądkowo-jelitowe
- \* **Emocjonalne:** drażliwość, smutek, lęk, uczucie przytłoczenia
- \* **Behawioralne:** trudności w koncentracji, zmiany apetytu, unikanie obowiązków

## MOŻLIWE PRZYCZYNY STRESU W OKRESIE DOJRZEWANIA:

- \* **Szkoła i nauka:** Testy, egzaminy oraz wysokie wymagania dotyczące wyników szkolnych mogą wywierać ogromną presję. Czasem pojawia się obawa, że nie uda się sprostać tym oczekiwaniom, co zwiększa poziom stresu.
- \* **Relacje z rówieśnikami:** Przyjaźnie, pierwsze zauroczenia, konflikty i presja grupy to ważne elementy życia w tym wieku. Strach przed odrzuceniem lub pragnienie akceptacji mogą stanowić silne źródło napięcia emocjonalnego.
- \* **Zmiany w ciele:** Dojrzewanie wiąże się z fizycznymi zmianami, które mogą wpływać na samoocenę i pewność siebie. Wzrost, zmiana sylwetki, pojawienie się trądziku oraz rozwój cech płciowych mogą wywoływać niepewność lub nawet lęk.
- \* **Plany na przyszłość:** Wybory dotyczące dalszej edukacji, zawodu czy przyszłych ścieżek kariery i mogą wydawać się przytłaczające, zwłaszcza jeśli młoda osoba nie jest jeszcze pewna swoich preferencji. Często młodzież czuje, że musi już teraz podejmować decyzje na całe życie, co wywołuje stres.
- \* **Rodzina:** Wsparcie rodzinne jest bardzo ważne, ale mogą pojawiać się konflikty, różnice zdań, a czasem także presja ze strony rodziców lub opiekunów, którzy mają swoje oczekiwania co do osiągnięć szkolnych, przyszłej kariery lub zachowania dziecka. Problemy w domu, takie jak rozwód rodziców czy trudności finansowe, również mogą zwiększać poziom stresu.

## JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

- \* **Rozmowa:** Porozmawiaj z kimś, komu ufasz – przyjacielem/przyjaciółką, rodzicem, nauczycielem/nauczycielką lub psychologiem/psycholożką. Dzieląc się swoimi uczuciami, możesz poczuć ulgę.
- \* **Aktywność fizyczna:** Regularne ćwiczenia, takie jak bieganie, pływanie, jazda

na rolkach, taniec czy spacer na świeżym powietrzu, pomagają rozładować napięcie i poprawiają nastrój.

- \* **Organizacja czasu:** Planowanie dnia, prowadzenie kalendarza i ustalanie priorytetów mogą zmniejszyć uczucie przytłoczenia.
- \* **Chwile dla siebie:** Zrób coś, co sprawia Ci radość i pozwala się wyciszyć np. czytanie książki, słuchanie ulubionej muzyki, rysowanie lub ciepła kąpiel. Jeśli masz psa lub kota, przytul się do niego lub spędź chwilę blisko – kontakt ze zwierzakiem naprawdę pomaga się odstresować i poprawia nastrój!
- \* **Dobre nawyki:** Twoje ciało podziękuje Ci za odpowiednią ilość snu, możliwie zrównoważoną dietę i unikanie używek! Nadmiar kofeiny z kawy, mocnej herbaty czy napojów energetycznych może nasilać uczucie stresu i niepokoju.

Jeśli stres, z którym się zmagasz, staje się zbyt silny i utrudnia codzienne funkcjonowanie, warto porozmawiać z psychologiem lub psycholożką. Wspólnie możecie ustalić, czy pomocna będzie psychoterapia lub czy potrzebne będzie wsparcie lekarza lub lekarki psychiatry. Pamiętaj, że szukanie pomocy to wyraz troski o siebie – masz prawo czuć się dobrze i nie musisz radzić sobie ze wszystkim samodzielnie.

## Depresja

To poważne zaburzenie nastroju, które wpływa na nasze myśli, emocje i codzienne funkcjonowanie. To nie chwilowy smutek ani „gorszy dzień” – depresja to stan, który może trwać tygodnie, miesiące, a nawet dłużej. W okresie dojrzewania depresja może być trudna do rozpoznania, ponieważ młodzież naturalnie doświadcza intensywnych emocji i wahań nastroju związanych z fizycznymi oraz hormonalnymi zmianami. Jednak w przypadku depresji zmiany te są znacznie bardziej nasilone, trwałe i wpływają na różne aspekty życia. Warto pamiętać, że depresja nie jest „winą” osoby, która jej doświadcza – to choroba, której przyczyny są złożone i mogą wynikać z czynników biologicznych (np. zaburzenia chemiczne w mózgu), psychologicznych (np. niskie poczucie własnej wartości) oraz społecznych (np. trudne relacje, stres, problemy rodzinne).



## NAJCZĘSTSZE OBJAWY DEPRESJI

Depresja u młodzieży może przejawiać się na wiele sposobów, a jej symptomy często różnią się od tych występujących u dorosłych. Choć każdy odczuwa je nieco inaczej, warto znać najczęstsze objawy, aby móc rozpoznać, kiedy potrzebne jest wsparcie. Typowe oznaki depresji obejmują:

- \* **Przewlekły smutek i uczucie pustki:** Trwałe przygnębienie, które pojawia się niemal codziennie, nawet bez wyraźnego powodu.
- \* **Utrata zainteresowania wcześniejszymi aktywnościami:** Rzeczy, które dawniej sprawiały radość – hobby, sport, spotkania z przyjaciółmi – przestają interesować, co może prowadzić do wycofania społecznego.
- \* **Problemy ze snem:** Mogą występować trudności z zasypianiem, częste budzenie się w nocy lub przeciwnie, nadmierna potrzeba snu, która mimo wszystko nie przynosi uczucia wypoczęcia.
- \* **Zmiany apetytu:** Nagle pojawia się brak lub nadmiar apetytu, co może prowadzić do zmian w wadze.
- \* **Poczucie bezwartościowości i nadmierne poczucie winy:** Często występują negatywne myśli o sobie oraz obwinianie się za sytuacje, na które nie ma się wpływu, co dodatkowo obniża samoocenę.
- \* **Problemy z koncentracją:** Trudności w skupieniu się i podejmowaniu najprostszych decyzji, co negatywnie wpływa na naukę i codzienne obowiązki.
- \* **Stałe uczucie zmęczenia i braku energii:** Nawet proste czynności mogą wydawać się wyczerpujące, co utrudnia codzienne funkcjonowanie.
- \* **Drażliwość i skłonność do wybuchów:** Łatwe wybuchy irytacji mogą i prowadzić do napięć i konfliktów z bliskimi.
- \* **Nadmierna płaczliwość:** Częste napady płaczu, pojawiające się bez wyraźnej przyczyny, mogą być trudne do opanowania i pogarszać samopoczucie.
- \* **Myśli samobójcze lub zachowania autodestrukcyjne:** W skrajnych przypadkach depresja może prowadzić do myśli o samookaleczeniu lub samobójstwie. Jest to bardzo poważny objaw, wymagający natychmiastowej pomocy specjalisty lub specjalistki.

Depresja u młodzieży bywa często mylona z „typowymi” dla tego wieku nastrojami lub buntem, jednak różni się od zwykłych wahań nastroju swoją intensywnością, długotrwałością i wpływem na codzienne życie. Jeśli zauważysz u siebie lub u kogoś bliskiego kilka z tych objawów, nie należy lekceważyć sytuacji – warto poszukać wsparcia u lekarza lub lekarki psychiatry.

## Zaburzenia odżywiania

To poważne problemy zdrowotne, które wpływają na sposób myślenia o jedzeniu, wyglądzie i wadze. To nie tylko kwestia jedzenia – często są one związane z emocjami, stresem oraz sposobem, w jaki dana osoba postrzega siebie. Choć mogą dotknąć ludzi w każdym wieku, szczególnie narażona jest młodzież, zwłaszcza w okresie dojrzewania, kiedy ciało ulega zmianom, a presja społeczna może wpływać sposób, w jaki postrzegamy swój wygląd.

### TYPY ZABURZEŃ ODŻYWIANIA

Zaburzenia odżywiania występują w różnych formach, a najczęstsze z nich to:

- \* **Anoreksja:** Charakteryzuje się drastycznym ograniczaniem jedzenia oraz intensywnym lękiem przed przybraniem na wadze. Osoby cierpiące na anoreksję mogą postrzegać swoje ciało jako „zbyt grube”, nawet jeśli mają niedowagę i starają się maksymalnie ograniczać spożywane kalorie, co często zagraża ich zdrowiu.
- \* **Bulimia:** Polega na powtarzających się epizodach objadania się, po których następują próby „oczyszczenia” organizmu, takie jak wywoływanie wymiotów, stosowanie środków przeczyszczających lub nadmierne ćwiczenia. Bulimia jest często ukrywana przed innymi, co może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych.
- \* **Zespół kompulsywnego objadania się:** To zaburzenie charakteryzuje się niekontrolowanym spożywaniem dużych ilości jedzenia w krótkim czasie, co może prowadzić do nadwagi oraz problemów zdrowotnych. Po epizodach objadania się osoba może odczuwać wstyd lub poczucie winy, jednak nie podejmuje działań „oczyszczających”, jak ma to miejsce w bulimii.

## OBJAWY ZABURZEŃ ODŻYWIANIA

- \* **Zmiany w nawykach żywieniowych:** Skrajne ograniczanie jedzenia, regularne objadanie się, unikanie określonych produktów lub grup pokarmowych.
- \* **Zmiany w wyglądzie:** Znaczny spadek lub przyrost masy ciała, wyraźna zmiana sylwetki, obsesyjne kontrolowanie wagi.
- \* **Zaburzenia psychiczne:** Silny lęk przed przytyciem, negatywne myśli o własnym ciele, wstyd związany z jedzeniem.
- \* **Problemy zdrowotne:** Zawroty głowy, osłabienie, trudności z koncentracją, zaburzenia rytmu serca, niedobory witamin i minerałów.

Zaburzenia odżywiania mogą czasem wyglądać jak zwykłe próby dbania o sylwetkę lub zdrowego odżywiania, jednak różnią się od zdrowych nawyków swoją intensywnością i negatywnym wpływem na zdrowie oraz codzienne funkcjonowanie. Jeśli zauważasz u siebie lub u kogoś bliskiego objawy zaburzeń odżywiania, nie lekceważ sytuacji – porozmawiaj z psychologiem lub psycholożką. Wspólnie możecie ustalić, czy potrzebna będzie psychoterapia lub wsparcie lekarza/lekarki psychiatrii.

# Dojrzewanie osób z męskim układem rozrodczym

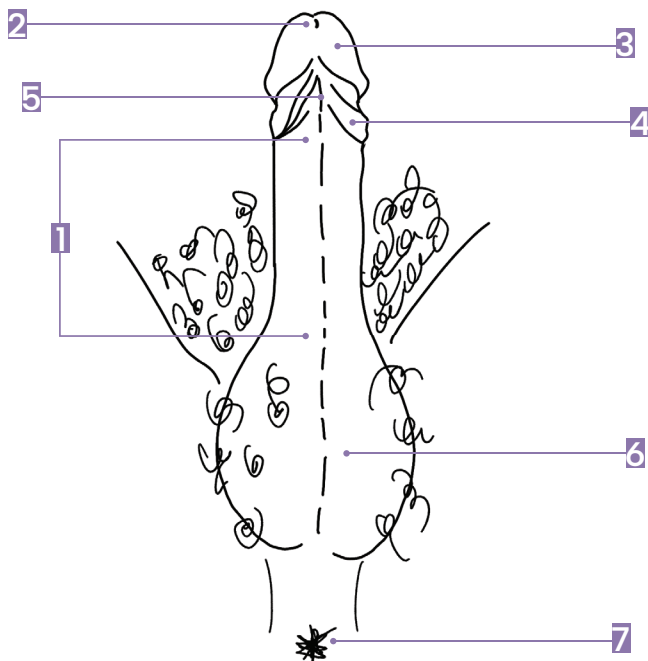
Dojrzewanie to proces fizycznych i hormonalnych zmian, które prowadzą do osiągnięcia dojrzałości płciowej. U osób z męskim układem rozrodczym, czyli u chłopców, proces ten zazwyczaj rozpoczyna się między 9. a 14. rokiem życia. W tym okresie, pod wpływem hormonów, m.in. testosteronu, ciało rozwija cechy płciowe, takie jak wzrost masy mięśniowej, obniżenie głosu, pojawienie się zarostu oraz inne charakterystyczne zmiany.

Podczas dojrzewania następuje również rozwój narządów płciowych oraz zmiany w funkcjonowaniu organizmu, np. pojawienie się polucji. Każda osoba przechodzi przez ten proces w swoim tempie, a różnice w czasie występowania poszczególnych zmian są całkowicie normalne.

## Co widać – zewnętrzne męskie narządy płciowe

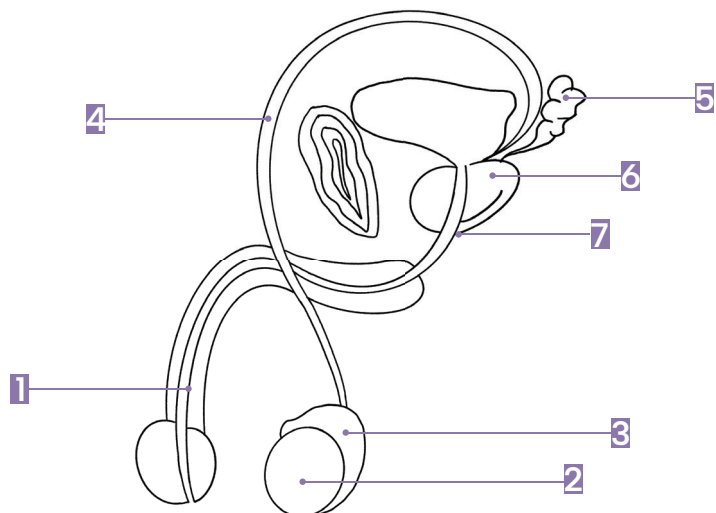
1. **Penis (prącie, członek)** – narząd, którym oddaje się mocz. Mechaniczna stymulacja penisa może prowadzić do wytrysku i odczuwania dużej przyjemności.
2. **Ujście cewki moczowej** – przez ten otwór wydostaje się mocz, preejakulat oraz ejakulat (sperma).
3. **Żołądź prącia** – wrażliwa, mocno unerwiona końcówka penisa. Znajduje się na niej ujście cewki moczowej, przez które wydostaje się zarówno mocz, jak i sperma oraz preejakulat
4. **Napletek** – fałd skóry pokrywający całkowicie lub częściowo żołądź prącia, pełniący rolę ochronną.
5. **Wędzidełko napletkowe** – cienki fałd skórny łączący napletek z żołądźką prącia.
6. **Moszna** – worek skórny, w którym znajdują się jądra. Jej funkcją jest utrzymywanie jąder w optymalnej, stałej temperaturze, nieco niższej niż temperatura ciała.
7. **Odbyt** – otwór, przez który odbywa się wypróżnianie.





## Czego nie widać – wewnętrzne męskie narządy płciowe

1. **Cewka moczowa** – przewód łączący pęcherz moczowy końcem prącia. Początkowo przewodzi tylko mocz, ale większość jej długości służy także do transportu nasienia, które wydostaje się przez ujście na końcu penisa.
2. **Jądra** – w jądrach produkowane są plemniki oraz testosteron – hormon wpływający m.in. na cechy, takie jak budowa ciała, głos, zarost i owłosienie. Przeważnie jedno jądro znajduje się nieco wyżej niż drugie, więc nie przejmuj się, jeśli zauważysz u siebie taką asymetrię.
3. **Najądrza** – miejsce, gdzie plemniki dojrzewają i są magazynowane.
4. **Nasieniowody** – przewody transportujące plemniki z najądrzy do cewki moczowej.



- 5. Gruczoły pęcherzykowo-nasienne** – produkują składniki nasienia, takie jak białka i fruktoza, które odżywiają plemniki i wspierają ich ruchliwość, zwiększając szanse na zapłodnienie.
- 6. Gruczoł krokowy (prostate)** – jego głównym zadaniem jest produkcja płynu, w którym żyją plemniki.
- 7. Gruczoły opuszkowo-cewkowe** – wydzielają preejakulat, czyli przezroczystą substancję, uwalnianą podczas podniecenia seksualnego.

## Higiena intymna

Narządy płciowe należy myć codziennie. Najlepiej sprawdzi się żel do higieny intymnej, ponieważ ma delikatniejszy skład niż zwykły żel pod prysznic. Podczas mycia penisa należy odciągnąć napletek, aby usunąć substancję gromadzącą się pod nim, czyli tzw. mastkę. Mastka to biała lub lekko żółtawa wydzielina o serowatej konsystencji, składająca się ze złuszczonego naskórka, łożu oraz resztek moczu i nasienia. Dokładne mycie jest konieczne, aby zapobiec przykreemu zapachowi członka oraz powstawaniu stanów zapalnych.

## Samobadanie jąder

Samobadanie jąder to prosty, ale ważny sposób, aby zadbać o swoje zdrowie. Regularne badanie pozwala na wczesne wykrycie nieprawidłowości, takich jak guzki, obrzęki czy zmiany w strukturze, co może umożliwić szybką diagnozę problemów zdrowotnych. Regularne samobadanie pomaga lepiej poznać swoje ciało i szybciej zauważyć niepokojące zmiany, które mogą wymagać konsultacji lekarskiej.

Najlepszy czas na samobadanie jąder to po ciepłej kąpieeli lub prysznicu, gdy skóra moszny jest rozluźniona. Wykonuj badanie raz w miesiącu, w miejscu zapewniającym prywatność.

### JAK PRZEPROWADZIĆ BADANIE?

#### 1. Obserwacja w lustrze:

- \* Stań przed lustrem i sprawdź, czy nie ma widocznych obrzęków lub asymetrii moszny.

#### 2. Badanie dotykowe (palpacyjne):

- \* Delikatnie obejmij jedno jądro obiema rękami.
- \* Używając palców, badaj powierzchnię jądra, delikatnie przesuwając je między palcami.
- \* Zwróć uwagę na ewentualne guzki, zgrubienia lub zmiany w konsystencji.
- \* Powtórz te same kroki z drugim jądrem.
- \* Pamiętaj, że jedno jądro może być nieco większe lub niżej położone — jest to normalne.

### CO POWINNO ZANIEPOKOIĆ?

- \* Wyczuwalne guzki lub zgrubienia na jądrze.
- \* Zmiana wielkości, kształtu lub konsystencji jądra.
- \* Ból lub dyskomfort w jądrze lub mosznie.
- \* Uczucie ciężkości lub nagły obrzęk moszny.

- \* Nagromadzenie płynu w mosznie.
- \* Powiększenie lub bolesność węzłów chłonnych w okolicy pachwiny.

Jeśli zauważysz którykolwiek z tych objawów, niezwłocznie skonsultuj się z lekarzem – może to być lekarz rodzinny, urolog lub androlog.

## Rozmiar i kształt penisa

Rozmiar penisa to temat, który często budzi ciekawość i niepokój, zwłaszcza w okresie dojrzewania. Średnia długość penisa w stanie spoczynku wynosi 9–10 cm, a w wzwodzie zazwyczaj 13–15 cm. Ważne jednak pamiętać, że są to tylko wartości średnie – penis może być mniejszy lub większy, i nadal mieścić się w granicach normy.

Penis może mieć także różne kształty, np. być mniej lub bardziej skrzywiony w jednym kierunku, co jest całkowicie normalne.

### CZY ROZMIAR MA ZNACZENIE?

Nieprawdą jest, że tylko duży penis zapewnia satysfakcję seksualną. W przypadku seksu z udziałem penisa i pochwy warto wiedzieć, że pochwa jest elastyczna i dostosowuje się do różnych rozmiarów prącia.

Najważniejszymi elementami udanego życia seksualnego są zaufanie, bliskość, umiejętność rozmowy o potrzebach oraz wzajemne zrozumienie. Satysfakcja z życia seksualnego nie zależy od rozmiaru ani wyglądu członka, ale od otwartej komunikacji, zaufania i troska o potrzeby osoby partnerskiej.

## Wzwód (erekcja)

To stan, w którym penis staje się twardy, powiększa się i unosi w wyniku napływu krwi do ciał jamistych, które wypełniają jego wnętrze. Erekcja najczęściej występuje w odpowiedzi na podniecenie seksualne, ale może pojawić się także w wyniku zmian hormonalnych, pod wpływem emocje lub nawet podczas snu. W okresie dojrzewania wzwody mogą pojawiać się spontanicznie i często w nieoczekiwanych momentach, co jest całkowicie normalne i wynika z intensywnych zmian hormonalnych zachodzących w organizmie. Erekcja jest naturalnym procesem, który umożliwia



stosunek seksualny, ale może też wystąpić bez związku z aktywnością seksualną np. w sytuacji stresowej.

## **Sperma (nasienie)**

To płyn wydzielany z penisa podczas wytrysku, zawierający plemniki – komórki niezbędne do zapłodnienia. Oprócz plemników, nasienie składa się z płynów pochodzących z różnych gruczołów, takich jak pęcherzyki nasienne i prostata, które dostarczają plemnikom substancji odżywczych, chronią je i ułatwiają ich przemieszczanie się.

Sperma ma zazwyczaj mleczny, biały lub lekko przezroczysty kolor. Jej konsystencja jest zróżnicowana – może być bardziej wodnista lub lepka, gęsta, a czasem nawet galaretowata. Wpływ na to mają różne czynniki, takich jak poziom nawodnienia organizmu, dieta czy częstotliwość wytrysków.

## **Preejakulat**

To przezroczysty płyn wydzielający się z penisa pod wpływem podniecenia, jeszcze przed wytryskiem. Jego główną funkcją jest nawilżenie cewki moczowej, co ułatwia przepływ nasienia raz pomaga oczyścić ją z resztek moczu.

Warto zaznaczyć, że preejakulat może zawierać plemniki zdolne do zapłodnienia. Dlatego nawet jeśli podczas niezabezpieczonego stosunku nie dojdzie do wytrysku, istnieje ryzyko zajścia w ciążę.

## **Polucje (zmazy nocne, nocne wytryski)**

To mimowolne uwalnianie nasienia, najczęściej podczas snu. Jest to naturalny proces, który występuje u chłopców w okresie dojrzewania, kiedy organizm zaczyna produkować nasienie. Polucje mogą być związane z marzeniami sennymi o charakterze erotycznym, jednak nie zawsze tak jest. Zmazy nocne są całkowicie normalne i nie wymagają żadnych interwencji ani leczenia.

## Stulejka

To stan, w którym skóra pokrywająca żołędź penisa (napletek) jest zbyt ciasna, co utrudnia jej swobodne zsuniecie. U małych dzieci jest to normalne, ale wraz z dojrzewaniem napletek powinien stopniowo się rozluźnić. Jeśli jednak w starszym wieku nadal nie można swobodnie odciągnąć napletka, może to powodować ból, trudności z higieną oraz dyskomfort.

W takiej sytuacji warto skonsultować się z lekarzem/lekarką (najlepiej urologiem/urolożką), bo być może konieczne będą specjalne ćwiczenia rozciągające napletek lub zabieg chirurgiczny, czyli częściowe lub całkowite obrzezanie.



## Rozwój piersi

W okresie dojrzewania u niektórych osób z męskimi narządami płciowymi może wystąpić przejściowe powiększenie piersi, zwane ginekomastią. Jest to naturalne i wynika z hormonalnych zmian zachodzących podczas dojrzewania. Ginekomastia zwykle ustępuje samoistnie w ciągu kilku miesięcy lub lat, gdy poziomy hormonów się stabilizują. Choć może wywoływać dyskomfort lub niepokój, jest częścią normalnego procesu dojrzewania u wielu chłopców.

Jeśli jednak powiększenie piersi jest wyraźne, bolesne lub utrzymuje się przez dłuższy czas, warto porozmawiać z lekarzem/lekarką, aby rozwiązać wątpliwości i upewnić się, że wszystko przebiega prawidłowo.

# Dojrzewanie osób z żeńskim układem rozrodczym

Dojrzewanie to proces fizycznych, hormonalnych i emocjonalnych zmian, które prowadzą do osiągnięcia dojrzałości płciowej. U osób z żeńskim układem rozrodczym, czyli u dziewcząt, dojrzewanie zazwyczaj rozpoczyna się między 8. a 13. rokiem życia. W tym czasie organizm zaczyna produkować hormony, takie jak estrogen, które inicjują rozwój cech płciowych, w tym wzrost piersi, rozwój owłosienia na ciele oraz rozpoczęcie cyklu menstruacyjnego.

Podczas dojrzewania rozwijają się narządy płciowe, takie jak jajniki i macica, a cykl menstruacyjny staje się regularnym elementem funkcjonowania organizmu. Te zmiany mogą wpływać na samopoczucie zarówno na fizyczne, jak i emocjonalne, ponieważ dojrzewanie to czas intensywnego rozwoju ciała oraz kształtowania tożsamości.

W tym rozdziale przyjrzymy się bliżej zmianom, jakie zachodzą w ciele osób z żeńskim układem rozrodczym, kiedy mogą się pojawić oraz jak radzić sobie z typowymi wyzwaniami tego etapu życia. Omówimy także, co jest normalne podczas dojrzewania i kiedy warto skonsultować się z lekarzem, aby upewnić się, że wszystko przebiega prawidłowo.

## Rozwój piersi

W okresie dojrzewania piersi zaczynają rosnać jako część naturalnych zmian zachodzących w organizmie. U większości dziewcząt proces ten rozpoczyna się między 8. a 13. rokiem życia, jednak czas rozpoczęcia wzrostu jest bardzo indywidualny – może nastąpić wcześniej lub później, co jest zupełnie normalne.

Podczas wzrostu piersi mogą być obolałe, a skóra staje się bardziej wrażliwa na dotyk i ucisk. Jest to naturalny etap rozwoju i zazwyczaj ból ustępuje samoistnie. Jednak, jeśli jest bardzo silny lub utrzymuje się przez dłuższy czas, warto skonsultować się z lekarzem/lekarzką.

## ROZMIAR I WYGLĄD PIERSI

Rozmiar i kształt piersi mogą znacząco różnić się między osobami. Niektóre osoby mają większe piersi, inne mniejsze – wszystkie warianty są normalne. Rozwój piersi może być stopniowy lub gwałtowny, a tempo zmian jest indywidualne. Czasem zdarza się, że jedna pierś rozwija się szybciej niż druga, co również jest naturalne. Zazwyczaj z czasem różnica wyrównuje się, choć piersi mogą pozostać asymetryczne. Ważne jest, aby pamiętać, że piersi, podobnie jak inne części ciała, mają różne kształty, a ich wygląd nie wpływa na zdrowie ani na wartość danej osoby.

Nie istnieje “idealny” rozmiar piersi – ich kształt i wielkość zależą od genetyki i indywidualnych predyspozycji. Niezależnie od tego, czy są małe, duże, czy asymetryczne, każda osoba rozwija się w unikalny sposób.

## CZY WARTO NOSIĆ STANIK?

Noszenie stanika to kwestia indywidualna i zależy od tego, czy czujesz się w nim komfortowo. Niektóre osoby decydują się na biustonosz, aby zapewnić wsparcie piersiom, zwłaszcza podczas aktywności fizycznej, co może zredukować dyskomfort. Inne preferują nie nosić stanika – i to również jest w porządku. Wybór należy do Ciebie, a najważniejsza jest Twoja wygoda.

Warto dodać, że odznaczające się sutki pod koszulką są czymś całkowicie naturalnym i nie są niczym złym ani nieodpowiednim. Zakrywanie ich nie jest obowiązkowe – decyzja o noszeniu stanika powinna wynikać wyłącznie z Twojej wygody i preferencji.

## Samobadanie piersi

Regularne samobadanie piersi jest ważnym elementem dbania o zdrowie – pozwala na wczesne wykrycie ewentualnych nieprawidłowości i skonsultowanie ich z lekarzem lub lekarką. Piersi zmieniają się w trakcie cyklu menstruacyjnego, co jest normalne, ale warto poznać ich naturalną strukturę. Dzięki temu łatwiej zauważysz jakiegokolwiek zmiany, takie jak guzki, zgrubienia czy zmiany w kształcie lub wyglądzie skóry. Samobadanie najlepiej wykonywać co miesiąc, kilka dni po zakończeniu miesiączki, kiedy piersi są mniej nabrzmięte i tklawe.

## JAK PRZEPROWADZIĆ BADANIE?

**Obserwacja w lustrze** – spójrz na swoje piersi w trzech pozycjach:

1. Z rękami opuszczonymi wzdłuż ciała.
2. Z rękami uniesionymi za głowę.
3. Z rękami opartymi na biodrach, napinając mięśnie klatki piersiowej.

**Badanie dotykowe na stojąco** – używając trzech środkowych palców, badaj każdą pierś, a drugą rękę trzymaj za głowę:

- \* Wykonuj okrężne ruchy od brodawki na zewnątrz.
- \* Przesuwaj palce promieniście od środka na zewnątrz.
- \* Przesuwaj się w górę i w dół przez całą pierś.
- \* Delikatnie ściśnij brodawkę, aby sprawdzić, czy nie ma wydzieliny.

**Badanie dotykowe na leżąco** – powtórz te same kroki, leżąc i trzymając jedną rękę za głowę.

### Co powinno Cię zaniepokoić?

- \* Wyciek płynu z brodawki.
- \* Guzki lub wgłębienia na piersi.
- \* Niezwykła zmiana kształtu lub rozmiaru piersi.
- \* Owrzodzenia lub zaczerwienienia skóry.
- \* Wciągnięcie lub zmiana kształtu brodawki (jeśli nie występowały wcześniej).
- \* Ból pod pachą lub obrzęk węzłów chłonnych.
- \* Nabrzmiące żyły na piersi.
- \* Uczucie gorąca w piersi.

Jeśli zauważysz którykolwiek z tych objawów, skonsultuj się z lekarzem/lekarką rodzinną lub ginekologiem/ginekolożką. Pamiętaj, że badanie jest skuteczne tylko jeśli jest wykonywane regularnie! Najważniejsze jest, żeby dobrze poznać swoje ciało – tylko wtedy będziesz w stanie w porę zauważyć wszelkie zmiany i nieprawidłowości. Jeśli cokolwiek Cię niepokoi, skonsultuj się z lekarzem/lekarką.

## Co widać – zewnętrzne żeńskie narządy płciowe

1. **Wzgórek łonowy** – miękka, tłuszczowa „poduszeczka” nad kością łonową, która chroni ją przed urazami. W okresie dojrzewania pokrywa się owłosieniem.
2. **Łechtaczka** – znajduje się poniżej wzgórka łonowego. Na zewnątrz widoczna jest tylko jej mała część, przypominająca guziczek, natomiast reszta ukryta jest wewnątrz ciała i otacza pochwę z obu stron. Łechtaczka jest bardzo czuła, ponieważ ma wiele zakończeń nerwowych, co sprawia, że jej dotykanie może być przyjemne.
3. **Ujście cewki moczowej** – otwór, przez który wydalany jest mocz, położony poniżej łechtaczki.
4. **Wargi sromowe zewnętrzne** – fałdy skóry pokryte owłosieniem, otaczające wargi sromowe wewnętrzne. Są przedłużeniem wzgórka łonowego i mogą być wrażliwe na dotyk, np. podczas depilacji czy pieszczot.
5. **Wargi sromowe wewnętrzne** – cienkie, delikatne fałdy skóry pomiędzy wargami zewnętrznymi. Nie są pokryte włosami i są bardzo wrażliwe. Chronią wejście do pochwy przed infekcjami i urazami. Mogą mieć różne kolory i kształty – być asymetryczne, schowane lub wystawać poza wargi zewnętrzne.

Co ważne – nie ma „wzorcowych” wymiarów ani kształtów warg sromowych. Każde są jedyne w swoim rodzaju. Jeśli Twoje wargi sromowe wewnętrzne podczas powodują ból lub dyskomfort podczas noszenia bielizny czy aktywności fizycznej, warto skonsultować się z ginekologiem lub ginekolożką.

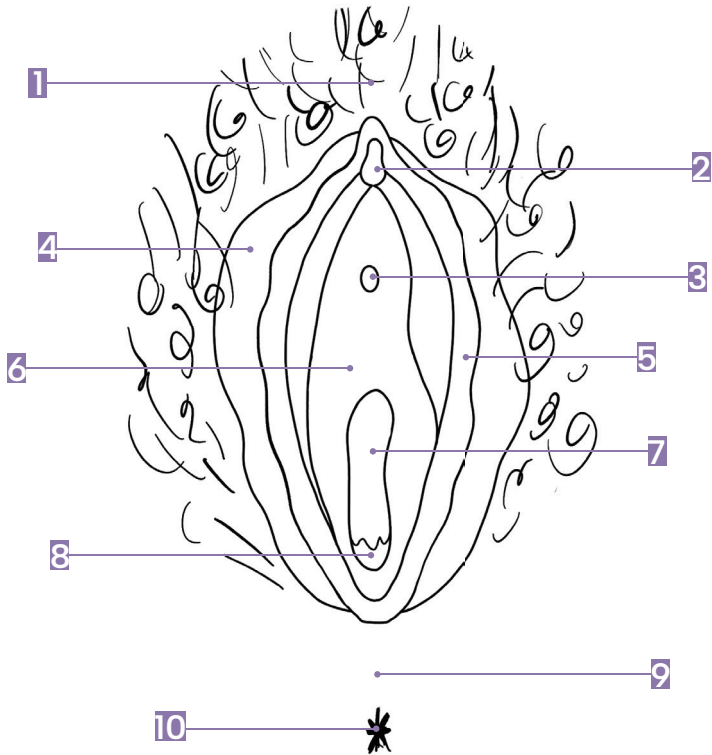
6. **Przedsionek pochwy** – śliska, owalna przestrzeń, w której znajdują się ujścia układów rozrodczego i moczowego. Łączy wewnętrzne i zewnętrzne części narządów płciowych.
7. **Ujście pochwy** – wejście do pochwy.
8. **Hymen (tzw. błona dziewicza)** – cienka fałdka błony śluzowej przy wejściu do pochwy. Nie pełni istotnej funkcji biologicznej. Może mieć różne kształty i grubość, jest elastyczny i rozciąga się pod wpływem tamponu, kubeczka menstruacyjnego, palców czy penisa.



To mit, że hymen zawsze pęka i krwawi przy pierwszym stosunku. Krew może pojawić się, jeśli dojdzie do uszkodzenia tej delikatnej tkanki, ale może to nastąpić także podczas aktywności niezwiązanych z seksem, jak np. uprawianie sportu.

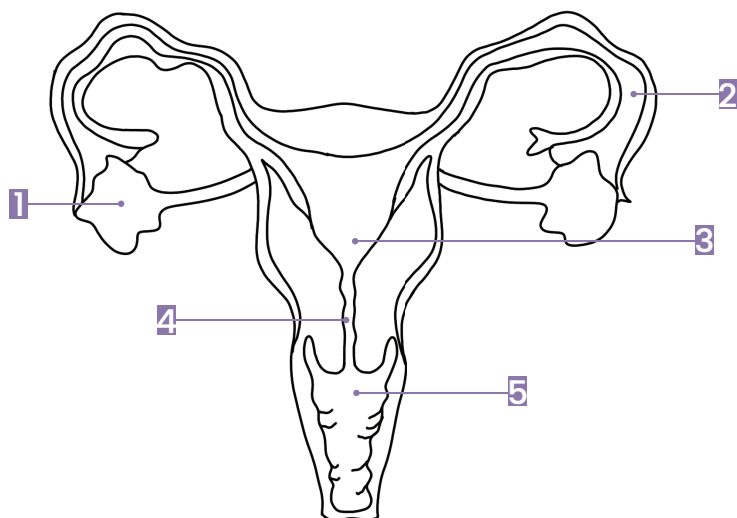
**9. Krocze** – przestrzeń między ujściem pochwy a odbytem.

**10. Odbyt** – otwór, przez który odbywa się wypróżnianie.



## Czego nie widać – wewnętrzne żeńskie narządy płciowe

- 1. Jajniki** – dwa małe narządy wielkości łuskanego migdała, położone po obu stronach dolnej części brzucha. Produkują komórki jajowe i żeńskie hormony płciowe. Podczas owulacji z jajnika uwalnia się dojrzała komórka jajowa.
- 2. Jajowody** – dwa cienkie przewody łączące jajniki z macicą. Na końcach mają strzępki, które „łapią” komórkę jajową z jajnika. W jajowodach dochodzi do zapłodnienia, gdy komórka jajowa spotka się z plemnikiem.
- 3. Macica** – organ w kształcie gruszki, znajdujący się w centrum dolnej części brzucha, między pęcherzem a odbytnicą. To tutaj rozwija się płód. Jeśli nie dojdzie do zapłodnienia, wyściółka macicy złuszcza się i jest usuwana z organizmu podczas miesiączki.
- 4. Szyjka macicy** – dolna, wąska część macicy łącząca ją z pochwą. Pomaga plemnikom dostać się do macicy, a gdy dojdzie do ciąży zamyka się, by utrzymać płód wewnątrz. W czasie porodu rozszerza się, umożliwiając dziecku przyjście na świat. Podczas miesiączki przez szyjkę macicy przepływa płyn menstruacyjny, który następnie wydostaje się na zewnątrz przez pochwę. Z szyjki macicy pobiera się wymaz podczas badania cytologicznego.
- 5. Pochwa** – elastyczny kanał prowadzący z macicy na zewnątrz ciała. Potrafi dostosować się do różnych rozmiarów, np. penisa czy rodzącego się dziecka. Podczas miesiączki do pochwy można wprowadzić tampon lub kubeczek menstruacyjny.
- 6. Łechtaczka** – choć na zewnątrz widoczna jest tylko mała część łechtaczki, większość tego narządu znajduje się wewnątrz ciała. Łechtaczka ma dwie odnogi otaczające wejście do pochwy. Jest bardzo wrażliwa dzięki wielu zakończeniom nerwowym, co sprawia, że jej stymulacja daje dużą przyjemność. Podczas stymulacji pochwy łechtaczka również jest pobudzana, dlatego nie ma podziału na rodzaje orgazmów np. „orgazm pochwowy” czy „orgazm łechtaczkowy”.



## Higiena intymna

Higiena intymna dziewczyn i osób z żeńskimi narządami płciowymi jest nieco bardziej złożona niż chłopców i osób z męskimi narządami płciowymi. Wynika to ze specyficznej budowy narządów płciowych, która sprawia, że są one bardziej podatne na infekcje. Dlatego tak ważne jest odpowiednie dbanie o higienę, ale jednocześnie unikanie nadmiernego mycia czy stosowania agresywnych środków, które mogą zaburzać naturalną równowagę.

### POCHWA OCZYSZCZA SIĘ SAMA

Pochwa to narząd samoczyszczący się, dlatego nie potrzebuje specjalnych płynów do higieny intymnej. Naturalny śluz produkowany przez pochwę pomaga utrzymać zdrowe środowisko i chroni przed infekcjami. Regularne mycie zewnętrznych okolic ciepłą wodą jest zazwyczaj wystarczające. Jeśli jednak zdecydujesz się na użycie żelu do higieny intymnej, wybieraj produkt o delikatnym składzie, stosuj je w niewielkich ilościach i nigdy nie wprowadzaj ich do wnętrza pochwy, ponieważ może to zaburzyć jej naturalną florę bakteryjną.

### NATURALNY ŚLUZ I ZAPACH

Każda kobieta ma swój naturalny zapach pochwy, wynikający z indywidualnej flory bakteryjnej. Zazwyczaj jest on lekko kwaśny i subtelny. Śluz pochwy zmienia swoją

konsystencję w zależności od fazy cyklu: od wodnistej i przezroczystej w dni płodne, do gęstszej i białej po owulacji – oba te zjawiska są normalne. Jeśli jednak zapach staje się nieprzyjemny, a śluz zmienia kolor na zielonkawy lub żółty, towarzyszy temu swędzenie lub pieczenie, warto skonsultować się z ginekologiem/ginekolożką.

## **NOSZENIE WKŁADEK – CZY TO ZDROWE?**

Codziennie noszenie wkładek higienicznych może być szkodliwe dla zdrowia intymnego. Wkładki mogą ograniczać przepływ powietrza, co utrudnia “oddychanie” skóry w okolicach intymnych. Powoduje to nadmierną produkcję śluzu, a ciepłe i wilgotne środowisko, które tworzy się w tych warunkach, sprzyja rozwojowi bakterii, co zwiększa ryzyko infekcji. Najlepiej ograniczyć noszenie wkładek do minimum lub całkowicie z nich zrezygnować.

## **PODCIERANIE SIĘ – OD PRZODU DO TYŁU**

Podczas korzystania z toalety pamiętaj, aby zawsze podcierać się od przodu do tyłu. Zapobiega to przenoszeniu bakterii z okolic odbytu do pochwy, co zmniejsza ryzyko infekcji dróg moczowych oraz infekcji intymnych.

## **Cykl menstruacyjny i miesiączka**

Cykl menstruacyjny to naturalny proces, który trwa średnio 28 dni, choć może być krótszy lub dłuższy (zwykle od 21 do 35 dni). Cykl rozpoczyna się pierwszego dnia miesiączki, czyli krwawienia będącego wynikiem złuszczenia się błony śluzowej macicy, gdy nie doszło do zapłodnienia. Miesiączka trwa zazwyczaj od 3 do 7 dni.

Pierwsza miesiączka pojawia się zazwyczaj między 10. a 16. rokiem życia, w okresie dojrzewania. Niektóre osoby dostają ją wcześniej, inne później – obie sytuacje są całkowicie normalne. Ważne jest, aby pamiętać, że ciało rozwija się w swoim tempie i różnice między rówieśnikami są naturalne. Jeśli jednak miesiączka długo się nie pojawia lub pojawiła się bardzo późno, warto skonsultować się z ginekologiem/ginekolożką.

W trakcie cyklu organizm przygotowuje się na ewentualną ciążę. Mniej więcej w połowie cyklu następuje owulacja, czyli uwolnienie komórki jajowej z jajnika. Jeśli komórka jajowa nie zostanie zapłodniona, błona śluzowa macicy, która przygotowała

się na przyjęcie zapłodnionego jajeczka, zostaje złuszczone i wydalone z organizmu w postaci płynu menstruacyjnego.

Menstruacja to naturalny proces, a krwawienie nie oznacza, że jesteśmy „brudne”. Wystarczy regularnie zmieniać produkty menstruacyjne, aby zachować komfort i higienę. Podczas okresu nie ma potrzeby nadmiernego mycia ani stosowania agresywnych środków myjących

## Produkty menstruacyjne

Na rynku dostępnych jest wiele opcji, które pomagają zachować higienę i komfort podczas miesiączki. Każdy produkt ma swoje zalety, dlatego warto poznać je wszystkie, aby wybrać ten, który najlepiej odpowiada Twoim oczekiwaniom i stylowi życia. Pamiętaj, że nie ma jednego „najlepszego” produktu – najważniejsze, abyś czuła się z nim komfortowo.

### PODPASKI JEDNORAZOWE

To produkty stosowane podczas menstruacji, które przykleja się do majtek, aby wchłaniały płyn menstruacyjny. Są wykonane z chłonnych materiałów, a ich spód pokryty jest warstwą samoprzylepną, dzięki której podpaska pozostaje na miejscu. Podpaski dostępne są w różnych rozmiarach i poziomach chłonności, co pozwala dopasować je do intensywności krwawienia. Po użyciu podpaskę wyrzuca się do kosza na śmieci.

- + **Łatwo dostępne** – kupisz je praktycznie wszędzie, nawet na stacji benzynowej czy w sklepie nocnym.
- + **Bez aplikacji do pochwy** – dla wielu osób to wygodniejsze i mniej stresujące.
- + **Nadają się do używania w nocy** – zapewniają ochronę podczas snu.
- + **Różnorodność** – dostępne w różnych rozmiarach, poziomach chłonności i grubościach, często z „skrzydełkami” zapobiegającymi przesuwaniu się.
- **Ryzyko przesuwania się i przeciekania** – zwłaszcza podczas intensywnego ruchu.
- **Nie nadają się do pływania** – nie zapewniają ochrony w wodzie.

- **Możliwy nieprzyjemny zapach** – płyn menstruacyjny w kontakcie z powietrzem może wydzielać zapach.
- **Ryzyko podrażnień** – substancje zapachowe lub foliowe siateczki w niektórych podpaskach mogą drażnić skórę.
- **Widoczność pod ubraniem** – szczególnie pod obcisłymi rzeczami.
- **Nieekologiczne** – w ciągu życia można zużyć około 10 tysięcy podpasek, co generuje dużą ilość odpadów.

## TAMPONY JEDNORAZOWE

To produkty wprowadzane do pochwy podczas menstruacji w celu wchłaniania płynu menstruacyjnego. Są wykonane z chłonnych materiałów, takich jak bawełna lub włókna syntetyczne. Tampony umieszcza się wewnątrz pochwy, a po użyciu usuwa za pomocą sznureczka przymocowanego do ich końca. Ważne jest, aby tampony wymieniać co 4–8 godzin, aby zapobiec infekcjom i innym problemom zdrowotnym, takim jak zespół wstrząsu toksycznego (TSS). Tampony dostępne są w różnych rozmiarach i poziomach chłonności, co pozwala dostosować je do intensywności krwawienia. Na rynku dostępne są też tampony z aplikatorem, ułatwiającym ich wprowadzanie.

- + **Łatwo dostępne** – podobnie jak podpaski, można je kupić w większość sklepów.
- + **Swoboda ruchu** – możesz w nich uprawiać sport, nawet pływanie.
- + **Dyskrecja** – są niewidoczne pod ubraniem i niewyczuwalne podczas noszenia.
- + **Komfort** – pozwalają zapomnieć o miesiączce na kilka godzin.
- **Ryzyko przeciekania** – jeśli nie są odpowiednio założone.
- **Potrzeba znajomości ciała** – aplikacja wymaga pewnej wprawy, co może być początkowo trudne dla niektórych osób.
- **Możliwe podrażnienia** – niektóre tampony zawierają substancje mogące podrażniać wrażliwą śluzówkę pochwy.



- **Zespół Wstrząsu Toksycznego (TSS)** – chociaż rzadki, jest to poważne zagrożenie związane z używaniem tamponów, dlatego należy przestrzegać zasad higieny i regularnie je wymieniać.

## KUBECZEK MENSTRUACYJNY

To wielorazowy produkt higieniczny stosowany podczas menstruacji. Zwykle wykonany jest z miękkiego silikonu i ma kształt małego, elastycznego kubka. Wprowadza się go do pochwy, gdzie zbiera płyn menstruacyjny, zamiast go wchłaniać, jak tampony czy podpaski. Kubeczek należy opróżniać co 4–12 godzin (w zależności od intensywności krwawienia), następnie umyć i wprowadzić ponownie. Jest to ekologiczne rozwiązanie, ponieważ jeden kubeczek można używać przez wiele lat, znacznie zmniejszając ilość odpadów.

- + **Swoboda ruchu** – możesz w nim uprawiać sport, w tym pływać.
- + **Bezpieczny dla zdrowia** – wykonany z medycznego silikonu, nie powoduje alergii ani infekcji.
- + **Długotrwała ochrona** – możesz go nosić nawet przez 12 godzin bez konieczności opróżniania.
- + **Dyskrecja** – nie jest widoczny pod ubraniem.
- + **Dostosowany do indywidualnych potrzeb** – dostępny w różnych rozmiarach i twardościach.
- + **Brak nieprzyjemnego zapachu** – płyn menstruacyjny nie ma kontaktu z powietrzem.
- + **Ekologiczny** – można go używać przez nawet 10 lat, co redukuje ilość odpadów.
- **Ryzyko przeciekania** – jeśli nie jest prawidłowo założony.
- **Potrzeba znajomości ciała** – aplikacja wymaga pewnej wprawy, co może być niekomfortowe dla niektórych osób.
- **Potrzebny dostęp do wody** – najlepiej opróżniać go w miejscu, gdzie możesz umyć ręce przed i po.

- **Mniejsza dostępność** – nie zawsze znajdziesz go w sklepach stacjonarnych, choć coraz częściej pojawia się w przystępnej cenie w drogeriach.

## MAJTKI MENSTRUACYJNE

To specjalnie zaprojektowana bielizna, która może zastąpić tradycyjne środki higieniczne, takie jak podpaski, tampony czy kubeczki menstruacyjne. Wykonane są z wielowarstwowego materiału, który jest chłonny, zapobiega przeciekaniu i zapewnia uczucie suchości. W zależności od modelu i intensywności krwawienia, majtki menstruacyjne mogą być noszone samodzielnie lub jako dodatkowe zabezpieczenie. Są to produkty wielorazowego użytku – po użyciu wystarczy je wyprać, aby móc założyć je ponownie. Majtki menstruacyjne to ekologiczna i wygodna alternatywa dla jednorazowych produktów higienicznych.

- + **Różnorodność krojów i kolorów** – dostępne są nawet w formie stringów.
- + **Dostosowanie do potrzeb** – różne poziomy chłonności umożliwiają dopasowanie do intensywności krwawienia w danym dniu.
- + **Bez aplikacji do pochwy** – idealne dla osób, które tego nie lubią.
- + **Długotrwała ochrona** – można je nosić nawet do 12 godzin, w zależności od intensywności krwawienia
- + **Aktywność fizyczna** – niektóre modele są odpowiednie do uprawiania sportu (w tym pływania).
- **Wyższa cena** – są droższe od tradycyjnych produktów higienicznych.
- **Mniejsza dostępność** – nie są powszechnie dostępne w sklepach stacjonarnych czy drogeriach.
- **Potrzeba większej ilości** – warto mieć 2–3 pary, aby móc je regularnie prać i nosić na zmianę.

## PODPASKI WIELORAZOWE

To produkty menstruacyjne wykonane z miękkich, chłonnych materiałów, które można prać i ponownie używać. Umieszcza się je w bieliźnie podobnie jak jednorazowe podpaski, ale zamiast wyrzucać po użyciu, są prane i mogą być stosowane wielokrotnie. Zazwyczaj zapinane są na napy, co pozwala stabilnie je przymocować.

Dostępne w różnych rozmiarach i poziomach chłonności, podpaski wielorazowe można dostosować do intensywności krwawienia. Są bardziej przyjazne dla środowiska, ponieważ zmniejszają ilość odpadów, a także delikatniejsze dla skóry dzięki wykorzystaniu naturalnych materiałów.

- + **Delikatne dla skóry** – są wykonane z naturalnych materiałów, takich jak bawełna, więc nie podrażniają skóry.
- + **Bez aplikacji do pochwy** – idealne dla osób, które tego nie lubią.
- + **Ochrona w nocy** – można je nosić podczas snu.
- + **Różnorodność** – dostępne w różnych rozmiarach i poziomach chłonności, często wyposażone w „skrzydełka” dla lepszego trzymania się bielizny.
- + **Ekologiczne** – wielorazowe, co pozwala zmniejszyć ilość odpadów.
- **Ryzyko przesuwania się i przeciekania** – zwłaszcza podczas większej aktywności fizycznej.
- **Nie nadają się do pływania** – nie zapewniają ochrony w wodzie
- **Zapach** – płyn menstruacyjny w kontakcie z powietrzem może wydzielać nieprzyjemny zapach.
- **Widoczność pod ubraniem** – mogą być zauważalne pod obcisłą odzieżą.
- **Potrzeba większej ilości** – trzeba mieć kilka podpasek na zmianę, aby nadażyć z ich praniem.
- **Mniejsza dostępność** – nie znajdziesz ich w popularnych sklepach i drogeriach.

## A CO, JEŚLI BĘDĘ MIEĆ PLAMĘ?

Plama w trakcie okresu może zdarzyć się każdej osobie, niezależnie od tego, jak długo miesiączkuje – to nic wstydliwego! Miesiączka może pojawić się niespodziewanie lub być bardziej obfita niż zwykle, co może prowadzić do plam na bieliźnie lub ubraniach. Jeśli zdarzy Ci się plama, zachowaj spokój. Możesz zakryć ją bluzą, kurtką czy torbą, a potem udać się do toalety. Dobrze jest mieć przy sobie zapasową podpaskę, tampon lub dodatkowe ubranie, ale jeśli nie masz ich pod ręką – nie bój się poprosić o pomoc. Pamiętaj, że to zupełnie naturalna sytuacja i większość osób ją zrozumie.

## Bolesne miesiączki

To problem, z którym zmagają się wiele osób, zwłaszcza w pierwszych latach po rozpoczęciu miesiączkowania. Skurcze macicy, która podczas okresu pozbywa się złuszczonej błony śluzowej, są główną przyczyną tych dolegliwości. Ból może objawiać się jako skurcze w dolnej części brzucha, bóle pleców, a czasem także nóg.

Każda osoba może odczuwać ból z różną intensywnością – dla niektórych są to lekkie dolegliwości, które nie przeszkadzają w codziennym życiu, dla innych ból może być bardziej dokuczliwy i wpływać na samopoczucie.

Jeśli ból jest umiarkowany, może pomóc kilka prostych sposobów:

- \* **Ciepło:** Termoфор lub ciepły prysznic mogą pomóc rozluźnić mięśnie i zmniejszyć ból.
- \* **Ruch:** Lekkie ćwiczenia, takie jak spacer czy delikatne rozciąganie, mogą poprawić krążenie i złagodzić skurcze.
- \* **Masaż:** Delikatne okrężne ruchy na brzuchu i w okolicach bioder lub masaż dolnej części pleców mogą przynieść ulgę.
- \* **Masturbacja:** Jeśli nie masz problemu z dotykaniem swoich miejsc intymnych podczas miesiączki, masturbacja może działać rozluźniająco i zmniejszyć ból.
- \* **Leki:** Dostępne bez recepty leki przeciwbólowe i rozkurczowe mogą być skuteczne w łagodzeniu bardziej uciążliwego bólu.

Miesiączka może powodować dyskomfort, ale nie powinna wywoływać bólu nie do zniesienia. Jeśli ból jest na tyle silny, że utrudnia codzienne aktywności, warto skonsultować się z ginekologiem/ginekolożką. Nie daj sobie wmówić, że „okres musi boleć”, „taka Twoja uroda” lub „po porodzie przejdzie”. Nie musisz cierpieć w milczeniu – odpowiednia diagnoza i leczenie mogą znacząco poprawić Twoją jakość życia.

## Regularność miesiączek

Cykl menstruacyjny, który średnio trwa 28 dni, może być różny dla każdej osoby. Ważne jest, aby pamiętać, że nasz organizm to nie maszyna – cykl nie zawsze

musi być idealnie regularny. W szczególności w okresie dojrzewania, gdy organizm dopiero dostosowuje się do zmian hormonalnych, cykle mogą być nieregularne, a miesiączki mogą pojawiać się wcześniej lub później.

Na regularność cyklu menstruacyjnego wpływa wiele czynników, takich jak:

- \* **Stres** – Silne emocje, presja szkolna lub codzienne zmartwienia mogą wpływać na działanie hormonów, prowadząc do opóźnień w miesiączce.
- \* **Zmiany w diecie** – Nagłe zmiany w sposobie odżywiania, intensywne diety lub brak odpowiednich składników odżywczych mogą wpływać na regularność cyklu.
- \* **Aktywność fizyczna** – Bardzo intensywne ćwiczenia, zwłaszcza u osób trenujących sport wyczynowy, mogą opóźniać miesiączki lub sprawiać, że staną się mniej regularne.
- \* **Wahania hormonalne** – W okresie dojrzewania organizm dopiero ustala równowagę hormonalną, co często prowadzi do nieregularnych cykli.
- \* **Sen i odpoczynek** – Brak odpowiedniej ilości snu lub przewlekłe zmęczenie mogą zakłócać cykl menstruacyjny.

Warto pamiętać, że nieregularne miesiączki na początku dojrzewania są całkowicie normalne i zwykle stabilizują się z czasem. Jeśli jednak nieregularność utrzymuje się przez długi czas lub towarzyszą jej inne niepokojące objawy, takie jak bardzo silne bóle, niezwykle obfite krwawienia lub długie przerwy między miesiączkami, warto skonsultować się z ginekologiem/ginekolożką, aby wykluczyć potencjalne problemy zdrowotne.

## **PMS — Zespół Napięcia Przedmiesiączkowego**

To zestaw objawów fizycznych i emocjonalnych, które mogą występować na kilka dni przed rozpoczęciem miesiączki. Wiele osób menstruujących doświadcza PMS, choć jego nasilenie i rodzaj objawów mogą się różnić. Zespół Napięcia Przedmiesiączkowego jest związany ze zmianami hormonalnymi zachodzącymi w organizmie w drugiej połowie cyklu menstruacyjnego.

## NAJCZĘSTSZE OBJAWY PMS:

- \* Wahania nastroju: drażliwość, smutek lub płaczliwość
- \* Zmęczenie: uczucie wyczerpania i trudności z koncentracją
- \* Bóle: głowy, pleców lub brzucha
- \* Tkliwość piersi: obrzmienie i zwiększona wrażliwość piersi
- \* Opuchlizna: uczucie zatrzymywania wody w organizmie
- \* Zwiększony apetyt: szczególnie na słodcyce

PMS może znacząco wpływać na Twoje samopoczucie, dlatego w tym czasie ważne jest, aby zadbać o siebie. Poświęć czas na relaks, niezależnie od tego, czy będzie to spokojny spacer, słuchanie ulubionej muzyki, czy też ciepła kąpiel. Odpoczynek jest kluczowy, aby poczuć się lepiej – postaraj się spać tyle, ile potrzebuje Twoje ciało.

Jeśli objawy PMS są bardzo intensywne i uciążliwe, np. doświadczasz silnych wahań nastroju, uporczywego bólu lub trudności w codziennym funkcjonowaniu, warto skonsultować się z ginekologiem/ginekolożką i/lub psychiatrą/psychiatrką.



# Tożsamość i orientacja:

## Rozumienie różnorodności

Dojrzewanie to czas, w którym zaczynamy lepiej rozumieć siebie – kim jesteśmy, jak postrzegamy swoje ciało i jaki sposób wchodzimy w relacje z innymi. To również moment, w którym wiele osób odkrywa swoją tożsamość płciową oraz orientację psychoseksualną. Te aspekty są kluczowe dla naszego samopoczucia, relacji i życia emocjonalnego.

Świat, w którym żyjemy, jest pełen różnorodności. Istnieje wiele sposobów, w jakie ludzie mogą doświadczać swojej tożsamości płciowej i orientacji. Każda osoba ma swoją własną, unikalną ścieżkę, a zrozumienie tej różnorodności tożsamości to klucz do budowania otwartego, szanującego i wspierającego środowiska.

### Tożsamość płciowa

To wewnętrzne poczucie przynależności do określonej płci – tego, kim czujemy się w kontekście płci: jako kobieta, mężczyzna, osoba niebinarna lub inna. Tożsamość płciowa nie zawsze jest zgodna z płcią przypisaną przy urodzeniu na podstawie budowy ciała. Jest to głęboko osobisty aspekt każdej osoby, który może kształtować się przez całe życie i wyrażać w różny sposób, np. poprzez sposób ubierania się, zachowanie czy preferencje społeczne. Tożsamość płciowa jest niezależna od orientacji seksualnej, co oznacza, że to, kim się czujemy, nie jest tym samym, co to, kto pociąga nas uczuciowo lub seksualnie.

### OSOBA CISPŁCIOWA (CIS)

To osoba, której tożsamość płciowa jest zgodna z płcią przypisaną przy urodzeniu.

**Przykład:** Jeśli przy urodzeniu przypisano Ci płeć „kobieta”, a Ty identyfikujesz się jako kobieta, jesteś osobą cisplciową.

## OSOBA TRANSPŁCIOWA (TRANS)

To osoba, której tożsamość płciowa nie jest zgodna z płcią przypisaną przy urodzeniu.

**Przykład:** Jeśli przy urodzeniu przypisano Ci płeć męską, ale identyfikujesz się i czujesz jako kobieta, jesteś osobą transpłciową.

## OSOBA NIEBINARNA

To osoba, która nie identyfikuje się wyłącznie jako mężczyzna lub kobieta. Może czuć się zarówno osobą męską, jak i kobiecą, albo nie czuć przynależności do żadnej z tych płci.

**Przykład:** Osoba, która nie czuje się ani w pełni mężczyzną, ani w pełni kobietą, może określać się jako niebinarna.

Tożsamość płciowa jest bardzo zróżnicowana, a wymienione powyżej kategorie to tylko kilka przykładów. Na potrzeby tej broszury skupiamy się na tych trzech najczęściej spotykanych, ale warto pamiętać, że istnieje wiele innych sposobów rozumienia i wyrażania płci. Każda tożsamość zasługuje na szacunek, zrozumienie i akceptację.

## Coming out

To proces ujawniania swojej tożsamości płciowej lub orientacji seksualnej przed innymi. Osoba otwarcie mówi o tym, że jest np. transpłciowa, homoseksualna, biseksualna, niebinarna, panseksualna itp. Proces ten może przebiegać na różnych etapach życia i w różnych środowiskach, np. w rodzinie, wśród przyjaciół, w szkole czy w pracy. Coming out bywa długotrwały, ponieważ często wymaga ujawnienia się w różnych miejscach i przed różnymi osobami. Każda osoba ma prawo decydować, komu i kiedy o tym powiedzieć – lub czy w ogóle chce to zrobić. Jest to proces bardzo osobisty i nikt nie powinien być do niego zmuszany.

Coming out może być momentem pełnym emocji. Często towarzyszy mu lęk przed odrzuceniem, ale też ulga i satysfakcja, z poczucia bycia sobą w relacjach z innymi. Ważne jest, aby wspierać osoby w ich decyzjach i okazywać zrozumienie oraz szacunek. Nie należy narzucać presji ani wymuszać ujawnienia się

W kontekście tożsamości płciowej coming out może wiązać się z prośbą o używanie nowego imienia i zaimków, które są zgodne z tożsamością płciową danej osoby. Uszanowanie takiej prośby jest kluczowe, ponieważ używanie właściwego imienia i zaimków jest wyrazem szacunku wobec danej osoby.

## Tranzycja

To proces, w którym osoba transpłciowa dostosowuje swoje życie, wygląd lub ciało do tożsamości płciowej, z którą się identyfikuje, a która różni się od płci przypisanej jej przy urodzeniu. Każda tranzycja jest unikalna i może obejmować różne elementy, w zależności od indywidualnych potrzeb, wyborów i możliwości danej osoby.

Tranzycja może obejmować:

- 1. Tranzycję społeczną** – zmiana imienia i używanie nowych zaimków; zmiana ubioru i wyglądu zewnętrznego, aby bardziej odpowiadały tożsamości płciowej. Może również obejmować poinformowanie znajomych, rodziny, szkoły czy miejsca pracy o swojej tożsamości płciowej.
- 2. Tranzycję medyczną** – niektóre osoby decydują się na terapię hormonalną, która może obejmować stosowanie estrogenów lub testosteronu lub operacje chirurgiczne, które pomagają dostosować ciało do ich tożsamości płciowej. Nie każda osoba transpłciowa podejmuje kroki, medyczne – wybór zależy od indywidualnych potrzeb i możliwości.
- 3. Tranzycję prawną** – zmiana dokumentów, takich jak dowód osobisty, paszport czy akt urodzenia, aby odzwierciedlały właściwe imię i płeć zgodną z tożsamością płciową.

Tranzycja to proces, który może trwać przez dłuższy czas, a każdy etap jest decyzją indywidualną, zależną od osobistych preferencji i możliwości danej osoby. Ważne jest, aby otoczenie wspierało osobę transpłciową z szacunkiem i zrozumieniem na każdym etapie tranzycji.

## Orientacja psychoseksualna

To trwałe uczucie emocjonalnego i seksualnego przyciągania do innych osób. Obejmuje zarówno romantyczne, jak i fizyczne aspekty relacji. Jest istotnym elementem naszej tożsamości, który wpływa na to, z kim chcemy budować bliskie związki i jak postrzegamy siebie w kontekście relacji międzyludzkich.

### HETEROSEKSUALNOŚĆ

Pociąg emocjonalny i seksualny do osób przeciwnej płci.

**Przykład:** Kobieta odczuwająca pociąg do mężczyzn lub mężczyzna odczuwający pociąg do kobiet.

### HOMOSEKSUALNOŚĆ

Pociąg emocjonalny i seksualny do osób tej samej płci.

**Przykład:** Kobieta odczuwająca pociąg do innych kobiet (lesbijka) lub mężczyzna odczuwający pociąg do innych mężczyzn (gej).

### BISEKSUALNOŚĆ

Pociąg emocjonalny i seksualny do osób różnych płci.

**Przykład:** Osoba odczuwająca pociąg zarówno do kobiet, jak i mężczyzn.

### PANSEKSUALNOŚĆ

Pociąg emocjonalny i seksualny do osób niezależnie od ich płci czy tożsamości płciowej.

**Przykład:** Osoba, która czuje pociąg do osób wszelkich tożsamości płciowych, w tym osób niebinarnych.

### ASEKSUALNOŚĆ

Brak pociągu seksualnego do jakiegokolwiek płci.

**Przykład:** Osoba asekualna może odczuwać romantyczne uczucia, ale nie ma zainteresowania seksualnego.

## QUEER

Termin ogólny używany przez osoby, które nie identyfikują się wyłącznie jako heteroseksualne lub homoseksualne. Może obejmować różnorodne orientacje seksualne i tożsamości płciowe.

**Przykład:** Osoba queer może identyfikować się jako biseksualna, panseksualna, niebinarna lub w inny sposób poza tradycyjnymi kategoriami.

Orientacja seksualna jest jednym z wielu aspektów naszej tożsamości. Zrozumienie i akceptacja różnorodności orientacji seksualnych pomagają budować bardziej inkluzywne, szanujące i wspierające środowisko dla wszystkich.

## LGBTQIAP+

To skrót, który odnosi się do różnorodnych tożsamości płciowych i orientacji seksualnych. Każda litera w skrócie reprezentuje różne grupy osób, a plus na końcu wskazuje, że spektrum tożsamości i orientacji jest szersze, niż sugerują same litery

Oto, co oznacza skrót:

- \* **L – Lesbijki:** kobiety, które odczuwają romantyczny i/lub seksualny pociąg do innych kobiet.
- \* **G – Geje:** mężczyźni, którzy odczuwają romantyczny i/lub seksualny pociąg do innych mężczyzn.
- \* **B – Biseksualne osoby:** osoby, które odczuwają pociąg do więcej niż jednej płci (np. do kobiet i mężczyzn lub do osób różnych tożsamości płciowych).
- \* **T – Transpłciowe osoby:** osoby, których tożsamość płciowa różni się od płci przypisanej im przy narodzinach.
- \* **Q – Queer:** ogólne określenie dla osób, które nie identyfikują się z tradycyjnymi normami płciowymi i seksualnymi. To słowo było kiedyś używane obraźliwie, ale zostało przejęte przez społeczność jako wyraz dumy.
- \* **I – Interpłciowe osoby:** osoby, które rodzą się z cechami fizycznymi, które nie pasują do typowych definicji ciała męskiego lub żeńskiego.

- \* **A – Aseksualne osoby:** osoby, które nie odczuwają pociągu seksualnego lub odczuwają go w bardzo ograniczonym zakresie. Mogą jednak odczuwać pociąg romantyczny.
- \* **P – Panseksualne osoby:** osoby, które odczuwają pociąg seksualny i/lub romantyczny do innych niezależnie od ich płci czy tożsamości płciowej.
- \* **+ (plus):** Oznacza inne tożsamości płciowe i orientacje seksualne, które nie zostały ujęte w skrócie, np. **osoby demiseksualne** (odczuwające pociąg seksualny dopiero po zbudowaniu silnej więzi emocjonalnej), **osoby niebinarne** (które nie identyfikują się ani jako mężczyźni, ani jako kobiety) i wiele innych.

## Bliskość i więzi: budowanie relacji

Czy wiesz, że jedną z najistotniejszych relacji w życiu jest Twoja relacja z samym/samą sobą? To właśnie ze sobą spędzasz całe życie, podczas gdy osoby z Twojego otoczenia pojawiają się i odchodzą – niektórzy zostają na dłużej, inni tylko na chwilę. Dlatego tak ważne jest budowanie zdrowej i pozytywnej relacji ze sobą.

Fundamentem dobrej relacji z samym sobą jest realistyczne postrzeganie siebie, swoich możliwości oraz ograniczeń. Sygnały wskazujące na trudności w tej relacji to m.in.:

- \* Nierealistyczne oczekiwania wobec siebie.
- \* Negatywne, pełne krytyki myśli na swój temat.
- \* Stawianie potrzeb innych zawsze przed własnymi.

Ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że te negatywne myśli to tylko myśli, a nie fakty. Możesz nauczyć się je ignorować lub zastępować pozytywnymi stwierdzeniami. Zmiana sposobu, w jaki do siebie mówisz, wymaga czasu i wytrwałości, ale kiedy uporasz się z fałszywymi przekonaniem na swój temat, życie stanie się lżejsze. Warto porozmawiać o tych uczuciach z kimś zaufanym. Czasami pomocne może być wsparcie psychologa lub psycholożki. Pamiętaj, że masz prawo do szczęścia i wiary w swoje możliwości.

Wskazówki, jak budować zdrową relację ze sobą:

- \* **Akceptuj siebie:** Każdy z nas jest inny i to jest właśnie naszą wartością. Akceptuj swoje mocne strony oraz te obszary, które wymagają poprawy. Pamiętaj, że nikt nie jest idealny.
- \* **Dbaj o siebie:** Zdrowe odżywianie, regularna aktywność fizyczna i odpowiedni sen to podstawa dobrego samopoczucia. Nie zapominaj także o robieniu rzeczy, które sprawiają Ci radość.
- \* **Podchodź do siebie z wyrozumiałością:** Zamiast krytykować się za błędy, powiedz sobie: „Mam prawo się pomylić. W przyszłości postaram się postąpić inaczej”.
- \* **Poznaj siebie:** Poświęć czas na odkrywanie swoich zainteresowań i pasji. Może to



być muzyka, sport, literatura czy gry – wszystko, co pomaga Ci lepiej zrozumieć siebie, jest warte uwagi.

- \* **Bądź swoim najlepszym przyjacielem/przyjaciółką:** Relacja ze sobą to proces trwający całe życie. Im lepiej siebie zrozumiesz, tym łatwiej będzie Ci budować zdrowe relacje z innymi.

## Relacje z rówieśnikami

To kluczowy element dojrzewania – przyjaciele wspierają nas w trudnych chwilach, inspirują i towarzyszą w codziennych wyzwaniach. Jednak nie każda znajoma osoba jest przyjacielem. W naszym otoczeniu mogą znajdować się osoby bliższe i dalsze, koleżanki, koledzy, a także osoby, za którymi nie przepadamy – i to jest całkowicie normalne. Ważne jest, aby zrozumieć, że nie każdy musi nas lubić, a my nie musimy lubić wszystkich.

W budowaniu relacji kluczowe znaczenie mają szacunek, otwartość i uważność na to, jak czujemy się w obecności danej osoby. Możemy lubić kogoś, a jednocześnie nie zgadzać się z niektórymi jego/jej zachowaniami – to naturalne. Różnice w poglądach czy postawach są nieuniknione i nie muszą wpływać na całą relację, o ile potrafimy je rozpoznać i rozmawiać o nich z szacunkiem.

W takich sytuacjach, gdy niektóre zachowania budzą nasz dyskomfort, może pojawić się presja rówieśnicza. Warto zrozumieć, jak radzić sobie z sytuacjami, w których odczuwamy nacisk na zmianę swoich decyzji lub zachowań, i umieć pozostać wiernym sobie oraz swoim wartościom.

## Presja rówieśnicza

To coś, z czym wiele osób styka się w okresie dojrzewania. Chęć bycia akceptowanym w grupie rówieśniczej może prowadzić do podejmowania decyzji pod wpływem nacisku innych, nawet jeśli nie są one zgodne z naszymi przekonaniem. Presja ta może dotyczyć różnych aspektów życia, takich jak wygląd, zachowania, relacje czy podejmowanie ryzykownych działań. Ważne jest, aby nauczyć się rozpoznawać te sytuacje i radzić sobie z nimi, pozostając wiernym sobie i swoim wartościom, jednocześnie utrzymując zdrowe relacje z innymi. Przykłady presji rówieśniczej:

### **Presja dotycząca wyglądu:**

- \* Nacisk na noszenie modnych ubrań lub posiadanie najnowszych gadżetów.
- \* Komentarze na temat wzrostu, wagi czy sylwetki.

### **Presja na rozpoczęcie życia seksualnego:**

- \* „Wszyscy już to robią!” – takie stwierdzenia mogą wywoływać poczucie, przymusu
- \* Pytania w stylu „Jeszcze tego nie zrobiłeś/zrobiłaś?” mogą wywierać nacisk, by podjąć decyzję.

### **Presja dotycząca związków i randek:**

- \* Sugestie, że powinieneś/powinnaś mieć chłopaka lub dziewczynę, bo „wszyscy już kogoś mają”.
- \* Nacisk na zachowywanie się w określony sposób w relacjach.

### **Presja związana z tożsamością płciową i wyrażaniem siebie:**

- \* Oczekiwanie, by zachowywać zgodnie ze stereotypami płciowymi.
- \* Wykluczanie lub wyśmiewanie osób, które wyrażają siebie inaczej.

### **Presja w nauce:**

- \* Rywalizacja o najlepsze oceny i osiągnięcia.
- \* Uczucie, że musisz być „najlepszy/najlepsza”, aby być akceptowanym/akceptowaną.

### **Presja grupowa:**

- \* Nacisk na uczestnictwo w spotkaniach czy imprezach, mimo że nie masz na to ochoty.
- \* Obawa przed wykluczeniem z grupy w przypadku odmowy.

## JAK RADZIĆ SOBIE Z PRESJĄ RÓWIEŚNICZĄ?

### Zaufaj sobie i swoim wartościom

- \* Podejmuj decyzje zgodne z tym, co uważasz za właściwe. To Twoje życie, Twoje wybory i nie musisz robić czegoś tylko dlatego, że inni to robią.

### Powiedz „nie” z pewnością siebie

- \* Naucz się odmawiać w sposób stanowczy, ale spokojny. Jeśli ktoś wywiera na Ciebie presję, możesz po prostu powiedzieć: „Nie czuję się z tym dobrze” albo „To nie dla mnie”. To pokazuje, że szanujesz siebie i swoje granice.

### Otoczaj się wspierającymi osobami

- \* Warto mieć wokół siebie przyjaciół i znajomych, którzy Cię akceptują i szanują Twoje decyzje i nie wywierają presji.

### Ćwicz asertywność

- \* Bycie asertywnym oznacza, że potrafisz wyrażać swoje zdanie i uczucia w sposób zdecydowany, ale uprzejmy. Możesz np. powiedzieć: „Rozumiem, że chcesz, żebym to zrobił/zrobiła, ale naprawdę tego nie chcę”.

### Zastanów się nad konsekwencjami

- \* Pomyśl, co może się stać, jeśli ulegniesz presji i zrobisz coś, czego nie chcesz? Czy naprawdę warto? Świadome przemyślenie sytuacji pomoże Ci podjąć lepszą decyzję.

### Ustal granice i trzymaj się ich

- \* Wyznacz sobie jasne granice dotyczące tego, co jest dla Ciebie akceptowalne i trzymaj się ich.

### Nie musisz niczego udowadniać

- \* Twoja wartość nie zależy od tego, czy dopasujesz się do grupy, ale od tego, kim jesteś i jakie masz przekonania.

## Znajdź wsparcie w osobach dorosłych

- \* Jeśli presja rówieśnicza staje się zbyt duża, nie wahaj się porozmawiać z rodzicem, nauczycielem/nauczycielką, psychologiem szkolnym/psycholożką szkolną lub inną zaufaną osobą dorosłą.

Pamiętaj — każda osoba jest wyjątkowa i ma prawo do własnych decyzji. Nie bój się być sobą, nawet jeśli oznacza to bycie w opozycji do grupy. Presja rówieśnicza jest częścią dorastania, ale to Ty decydujesz, jak na nią zareagujesz. Masz prawo wybrać to, co jest dla Ciebie najlepsze.

## Relacje z rodzicami

Relacje z rodzicami mogą być wyzwaniem, zwłaszcza w okresie dojrzewania, gdy różnice międzypokoleniowe stają się bardziej widoczne. W tym czasie młode osoby dążą do większej niezależności i samodzielności, chcą spędzać więcej czasu z rówieśnikami i podejmować własne decyzje. Jest to naturalny etap rozwoju.

Rodzice natomiast mogą potrzebować czasu, aby przyzwycząić się do tych zmian. Ich obawy często wynikają z troski o Twoje bezpieczeństwo i są związane z ich własnymi doświadczeniami z młodości. Dlatego tak ważne jest wzajemne zrozumienie i szacunek. Staraj się otwarcie rozmawiać z rodzicami, dzielić swoimi planami i uczuciami, jednocześnie starając się zrozumieć ich perspektywę.

Jeśli relacje z rodzicami są bardzo trudne, np. jeśli często na Ciebie krzyczą, stosują przemoc fizyczną lub psychiczną — pamiętaj, że masz prawo szukać pomocy. Porozmawiaj z zaufaną osobą dorosłą (np. nauczycielem, pedagogiem szkolnym, psycholożką lub innym członkiem rodziny).

Masz prawo czuć się bezpiecznie w swoim domu i żyć w warunkach sprzyjających Twojemu rozwojowi i nauce.

## Pierwsze relacje romantyczne

Okres dojrzewania to czas intensywnych zmian – zarówno fizycznych, jak i emocjonalnych. Wraz z tymi zmianami, naturalnie pojawia się zainteresowanie bliskimi relacjami z innymi osobami, w tym romantycznymi. To zupełnie normalne, że zaczynamy zastanawiać się, jak nawiązać taką relację, jak znaleźć osobę, z którą chciałbyś/chciałabyś się spotykać, a także jak rozpoznać, czy ktoś odwzajemnia Twoje uczucia.

Pierwsze romantyczne relacje mogą być pełne nowych doświadczeń i radości, ale także niepewności. To czas, w którym uczysz się, jak być blisko drugiej osoby, jak budować zaufanie i wzajemny szacunek, jednocześnie pozostając sobą. Każda relacja jest inna, a budowanie więzi wymaga czasu, cierpliwości i otwartości.

Nawiązywanie pierwszych relacji romantycznych to także okazja do lepszego poznania siebie – swoich potrzeb, granic i wartości. W tej podróży ważne jest, aby nie zapominać o szacunku zarówno do siebie, jak i do drugiej osoby, a także o tym, że zdrowa relacja opiera się na wzajemnej zgodzie, zrozumieniu i komunikacji.

### POZNAJ SIEBIE I ROZWIJAJ SWOJE PASJE

Zdrowe relacje z innymi zaczynają się od dobrej relacji z samym sobą. Skup się na tym, co naprawdę Cię interesuje i sprawia radość – rozwijaj swoje pasje, poznawaj nowe rzeczy, uczestnicz w wydarzeniach, które przyciągają Twoją uwagę. Dzięki temu wzbogacisz swoje życie i zwiększysz szansę na spotkanie osób o podobnych zainteresowaniach. Wspólne pasje często ułatwiają nawiązywanie wartościowych relacji.

### NAWIĄZYWANIE KONTAKTU

Jeśli ktoś Ci się podoba, możesz zrobić pierwszy krok i zaprosić tę osobę na spotkanie. Pamiętaj jednak, że druga osoba ma prawo odmówić, a Ty powinieneś/powinnaś to uszanować. Odmowa nie oznacza oceny Twojej wartości – przyczyny mogą być różne, np. dana osoba może być już w związku lub nie być obecnie zainteresowana nowymi relacjami. Naleganie i wywieranie presji może wywołać dyskomfort i z pewnością nie sprawi, że ktoś zmieni zdanie.

## AUTENTYCZNOŚĆ I SZCZEROŚĆ

Bądź sobą i nie udawaj kogoś innego. Szczerość i autentyczność są fundamentem zdrowych relacji. Kłamstwa czy udawanie prędzej czy później wyjdą na jaw i mogą zniszczyć zaufanie. Nawet jeśli obawiasz się, że nie macie o czym rozmawiać, tematy zazwyczaj pojawiają się spontanicznie w trakcie rozmowy.

## SZANUJ GRANICE – SWOJE I DRUGIEJ OSOBY

- \* **Unikaj obrażania czy wyśmiewania** – nie krytykuj ani nie żartuj kosztem osoby, która Ci się podoba. Takie zachowanie może zranić i oddalić Was od siebie.
- \* **Szanuj przestrzeń osobistą** – nie dotykaj drugiej osoby bez jej wyraźnej zgody. Każdy ma prawo do swojej przestrzeni i granic.
- \* **Komunikuj się jasno** – jeśli chcesz się przytulić lub złapać drugą osobę za rękę, zapytaj o zgodę. Jeśli usłyszysz odmowę, zaakceptuj ją bez naciskania.

Jeśli ktoś przekracza Twoje granice, na przykład poprzez niechciany dotyk lub nieprzyjemne żarty, masz pełne prawo stanowczo powiedzieć, że takie zachowanie Ci nie odpowiada. Przekraczanie granic jest przejawem braku szacunku, niezależnie od intencji drugiej osoby.

## KOMUNIKACJA I KONTYNUACJA ZNAJOMOŚCI

Bezpośrednia rozmowa często jest najlepszym sposobem na poznanie drugiej osoby, ale na początku może być trudna. W takich sytuacjach komunikacja za pośrednictwem wiadomości lub mediów społecznościowych może być pomocna. Nie ma nic złego w tym, jeśli to Ty jako pierwszy/pierwsza podejmiesz inicjatywę – niezależnie od płci.

Jeśli jednak zauważysz, że druga osoba nie odpowiada na wiadomości, regularnie odwołuje spotkania lub unika kontaktu, może to świadczyć o braku zainteresowania bliższą relacją. Warto wtedy uszanować jej/jego decyzję i skupić się na innych znajomościach.

# Seksualność w okresie dojrzewania

Dojrzewanie to czas intensywnych zmian zarówno w ciele, jak i w umyśle. Jednym z kluczowych aspektów tego procesu jest rozwijająca się seksualność. Pojawiają się nowe uczucia, zainteresowanie własnym ciałem oraz relacjami romantycznymi i seksualnymi. To naturalny etap rozwoju, który każdy przechodzi w swoim tempie. Ważne jest, aby rozumieć te zmiany i podchodzić do nich z szacunkiem – zarówno wobec siebie, jak i innych.

Seksualność obejmuje nie tylko fizyczne zmiany związane z dojrzewaniem płciowym, ale również rozwój emocjonalny, budowanie świadomości swoich potrzeb oraz umiejętność wyznaczania granic. Zadawanie pytań o seksualność i poszukiwanie rzetelnych informacji to ważne kroki na drodze do lepszego zrozumienia siebie. Niezależnie od tego, czy rozmawiasz na ten temat z rodzicami, nauczycielami, czy specjalistami, istotne jest korzystanie z wiarygodnych źródeł i otwartość na zadawanie pytań dotyczących Twoich wątpliwości. Seksualność jest naturalną częścią życia, którą każdy odkrywa we własnym czasie i na swój sposób. Warto podchodzić do niej z otwartością i szacunkiem – zarówno w relacji ze sobą, jak i z innymi.

## Seksualność

To pojęcie obejmujące wiele aspektów naszego życia. Dotyczy tego, kim jesteśmy, jakie mamy uczucia, jak postrzegamy siebie oraz kto nas przyciąga. Możesz odczuwać różne emocje i pragnienia związane z innymi osobami, ale nie musisz uprawiać seksu, aby być osobą seksualną. Seksualność kształtuje się przez całe życie i obejmuje nasze emocje, relacje, sposób postrzegania swojego ciała oraz doświadczania świata poprzez zmysły.

## Seks, aktywność seksualna

To fizyczna forma wyrażania seksualności, obejmująca różne działania, takie jak dotykanie, całowanie, pieszczoty oraz stosunek płciowy w różnych jego formach (waginalny, oralny, analny). Aktywność seksualna powinna zawsze opierać się na

wzajemnej zgodzie i zaangażowaniu emocjonalnym uczestników. Może być sposobem budowania intymności, doświadczania przyjemności i rozładowywania napięcia seksualnego. Dla niektórych osób seks stanowi również sposób na pogłębienie więzi z osobą partnerską.

Podjęcie aktywności seksualnych, oprócz przyjemności, wiąże się z pewnymi konsekwencjami, takimi jak możliwość zajścia w ciążę czy ryzyko zakażenia infekcjami przenoszonymi drogą płciową. Dlatego tak ważne jest stosowanie skutecznych metod antykoncepcji, takich jak prezerwatywy, które nie tylko zapobiegają ciąży, ale także chronią przed wieloma infekcjami. antykoncepcja hormonalna, choć skutecznie zapobiega ciąży, nie zabezpiecza przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową. Dlatego warto łączyć metody barierowe z hormonalnymi, aby zapewnić sobie pełniejszą ochronę.

## Debiut seksualny – dlaczego nie mówimy o „pierwszym razie” i „dziewictwie”?

Debiut seksualny to moment, w którym decydujemy się na podjęcie aktywności seksualnej – dla każdej osoby może to oznaczać coś innego, ponieważ intymność ma różne formy i odcienie. Tradycyjne określenia, takie jak „pierwszy raz” czy „utrata dziewictwa”, mogą budować fałszywe wyobrażenia, wywoływać niepotrzebną presję i oczekiwania, że ten moment musi być wyjątkowy i jednorazowy. W rzeczywistości każdy związek i każda nowa relacja to okazja do debiutu – przeżycia „pierwszego razu” z daną osobą, niezależnie od wcześniejszych doświadczeń seksualnych. Dlatego używamy terminu „**debiut seksualny**” jako bardziej inkluzywnego i neutralnego określenia, które lepiej oddaje złożoność i różnorodność intymnych doświadczeń.

- \* **Neutralność i brak oceny:** Termin „debiut seksualny” nie niesie ze sobą negatywnego ani pozytywnego ładunku emocjonalnego. Dzięki temu unikamy oceny czy stygmatyzacji – jest to po prostu etap, który każdy przechodzi w odpowiednim dla siebie czasie.
- \* **Odejście od stereotypów:** Pojęcia „pierwszy raz” i „dziewictwo” są często związane z tradycyjnymi normami, które mogą wywoływać presję na podjęcie aktywności seksualnej w określony sposób lub w danym czasie. Sugerują także, że debiut seksualny oznacza „utrata” czegoś, co jest fałszywym i przestarzałym założeniem.



- \* **Równość i inkluzywność:** Określenie „debiut seksualny” jest neutralne płciowo, co sprawia, że lepiej odnosi się do różnorodnych doświadczeń każdej osoby, niezależnie od jej tożsamości płciowej czy orientacji seksualnej. Umożliwia również spojrzenie na intymność w szerszym kontekście relacji, a nie jedynie jednorazowego wydarzenia.

Debiut seksualny to przede wszystkim świadoma i dobrowolna decyzja, którą warto podjąć w zgodzie z własnymi uczuciami i gotowością. Każdy ma prawo wybrać odpowiedni dla siebie moment i sposób, w jaki chce podejść do swojego debiutu, bez presji społecznych oczekiwań czy stereotypów.

## Zgoda jest sexy

W Polsce wiek zgody na podejmowanie aktywności seksualnych wynosi 15 lat.

Oznacza to, że osoby powyżej 15. roku życia mogą podejmować aktywność seksualną z innymi, pod warunkiem, że obie strony tego chcą i są w podobnym wieku. Ważne jest, aby każda osoba była gotowa na takie decyzje i czuła się z nimi komfortowo.

Świadoma zgoda jest niezbędna. Oznacza to, że obie osoby muszą jasno i dobrowolnie wyrazić zgodę na to, co się dzieje, bez żadnego nacisku, manipulacji czy presji. Zgoda musi być wyrażona w pełni świadomie, co znaczy, że każda osoba powinna być pewna, że chce tego, co się dzieje. Ponadto, ma prawo w każdej chwili zmienić zdanie.

## Masturbacja

Jest naturalnym elementem dojrzewania i odkrywania swojej seksualności. Polega na stymulacji narządów płciowych w celu osiągnięcia przyjemności i dla wielu osób stanowi pierwszą formę aktywności seksualnej. Masturbacja może pomóc rozładować napięcie, lepiej poznać swoje ciało oraz odkryć, co sprawia Ci przyjemność. U niektórych osób może także złagodzić ból związany z miesiączkowaniem.

Aby masturbacja była bezpieczna, ważne jest dbanie o higienę. Mycie rąk przed i po tej aktywności zapobiega przenoszeniu bakterii i infekcji na wrażliwe obszary ciała.

Należy również unikać używania przedmiotów codziennego użytku do stymulacji, ponieważ mogą one być niesterylne, powodować urazy lub stanowić ryzyko infekcji.

Nie istnieje jedna „norma” dotycząca masturbacji – to bardzo indywidualna kwestia. Niektóre osoby robią to często, inne rzadko, a jeszcze inne w ogóle. Kluczowe jest, abyś czuł/czuła się z tym komfortowo. Problem może się pojawić, gdy masturbacja zaczyna dominować nad codziennymi obowiązkami, edukacją, relacjami z bliskimi czy innymi aktywnościami.

Czasami osoby, szczególnie wychowane w środowiskach, gdzie seks i masturbacja były tematami tabu, mogą odczuwać wstyd lub poczucie winy po masturbacji. Takie emocje często wynikają z przekonań kulturowych, religijnych lub społecznych, które zniekształcają naturalne postrzeganie seksualności. W takich przypadkach pomocne jest zrozumienie źródeł tych uczuć i akceptacja faktu, że masturbacja jest zdrową i naturalną częścią rozwoju.

Jeśli jednak negatywne emocje są bardzo silne, warto rozważyć konsultację z psychologiem/psycholożką lub seksuologiem/seksuolożką. Specjalista pomoże lepiej zrozumieć swoje emocje i nauczyć się, jak sobie z nimi radzić.

## **Pornografia**

To materiały, takie jak obrazy, filmy czy teksty, których celem jest wywołanie podniecenia seksualnego. Przedstawiają one sceny seksualne w bardzo wyraźny sposób, często bez uwzględnienia emocjonalnego kontekstu, głębszej relacji między osobami czy intymności. W przeciwieństwie do erotyki, która eksponuje aspekty związane z uczuciami i subtelną namiętnością, pornografia skupia się na bezpośrednim pobudzeniu seksualnym.

Warto pamiętać, że pornografia jest tworzona przez dorosłych i dla dorosłych, co oznacza, że nie jest dostosowana do emocjonalnych i psychologicznych potrzeb młodzieży. Kontakt z pornografią może być problematyczny dla młodych osób, ponieważ wpływa na sposób postrzegania ciała, relacji intymnych oraz norm seksualnych, szczególnie jeśli stanowi jedyne źródło wiedzy na temat seksu.

## WPŁYW PORNOGRAFII NA WYOBRAŻENIA O SEKSIE I RELACJACH

Wielu twórców pornografii stosuje schematy, które są często dalekie od rzeczywistości – np. przedmiotowe traktowanie osób partnerskich, seks bez zabezpieczenia, nierealistyczne proporcje ciała, a także uproszczone lub wyolbrzymione zachowania. W rezultacie młode osoby mogą nabierać nierealistycznych oczekiwań dotyczące tego, jak powinien wyglądać seks i relacje intymne.

## DLACZEGO MŁODZI LUDZIE SIĘGAJĄ PO PORNOGRAFIĘ?


Młodzi ludzie mogą oglądać pornografię z różnych powodów, takich jak ciekawość, potrzeba odkrywania własnej seksualności lub presja otoczenia. Często szukają w niej odpowiedzi na pytania o seks, których nie znajdują w innych, bardziej dostępnych źródłach. Brak edukacji seksualnej może sprawić, że treści pornograficzne zaczynają kształtować ich postrzeganie relacji, norm i samej seksualności w sposób zniekształcony.

Kontakt z pornografią wywołuje różne emocje: ciekawość, niezrozumienie, a czasem niepokój lub niechęć. Jeśli miałaś/miałeś styczność z takimi treściami i odczuwasz z tego powodu dyskomfort, warto porozmawiać o tym z zaufaną osobą dorosłą. Rozmowa i wsparcie mogą pomóc w lepszym zrozumieniu własnych emocji i rozwianiu wątpliwości dotyczące seksualności.

# Gdzie szukać pomocy i wsparcia?

W życiu każdej osoby mogą pojawić się trudne momenty, kiedy potrzebujemy wsparcia, rozmowy lub praktycznych wskazówek, jak radzić sobie z emocjami, relacjami i codziennymi wyzwaniami. W Polsce istnieje wiele form pomocy dla młodzieży, które oferują anonimowe, profesjonalne wsparcie i pomoc w różnych sytuacjach. Oto dostępne możliwości:

## Telefon Zaufania Fundacji FEDERA

 **22 635 93 92** Porad udzielają edukatorki seksualne Grupy PONTON, seksuolożki, psycholożki, ginekolożki, farmaceutki i położne.  
Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 16:00–20:00.

## Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

 **116 111** Czynny codziennie w godzinach 12:00–02:00.

## Ogólnopolski Telefon Zaufania dla Młodzieży

 **22 484 88 04** Czynny codziennie w godzinach 14:00–22:00.


## Telefon Zaufania dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

 **800 12 00 02** Czynny całą dobę, bezpłatny i anonimowy.

## Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

 **800 12 12 12** Czynny całą dobę, bezpłatny i anonimowy.

## Telefon Zaufania ds. HIV/AIDS

 **800 14 14 23** Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00–21:00, a w soboty i niedziele od 9:00–17:00.

## Telefon antyprzemocowy dla kobiet Fundacji Feminoteka

 **888 88 33 88** Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00–20:00.

## Antyprzemocowa Linia Pomocy SEXEDPL

 **720 720 020** Czynny od poniedziałku do soboty w godzinach 17:00–21:00.

## Telefon Zaufania dla osób LGBTQIA+ Lambda Warszawa

 **22 628 52 22** Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 18:00–21:00

## POLECANE STRONY INTERNETOWE

- \* 116111.pl
- \* agaszuscik.com
- \* aids.gov.pl
- \* bezpestkowe.pl
- \* brpd.gov.pl
- \* centrumzdrowia.federa.pl
- \* fdds.pl
- \* feminoteka.pl
- \* federa.org.pl
- \* fes.edu.pl
- \* fundacjaavalon.pl
- \* fundacijeszcze.com.pl
- \* fundacjanbss.com
- \* kph.org.pl
- \* lambdawarszawa.org
- \* mnw.org.pl
- \* okresowakoalicja.pl
- \* podrugie.pl
- \* ponton.org.pl
- \* rozowaskrzyneczka.pl
- \* sexed.pl
- \* grupa-stonewall.pl
- \* teczowka.org.pl
- \* tolerado.org
- \* transfuzja.org

